மலர்-1 இதழ்-8 டிசம்பர் 16-31 இலவச புத்தகம் www.aanmeegamalar.com

ஆன்மிகமலர் டிரஸ்ட் வெளியீடு

# ஆன்மிகமலர்

மாதமிருமுறை

ஆன்மிகத் தேடலின் புதிய அடையாளம்!!

## மெயில் புக்

உலக வரலாற்றில் முதன்முறையாக இமெயிலில் வெளிவரும் புத்தகம்

மனிதர்களும் தேவர்களும் ஒன்றாக இணைந்து வழிபடும்

# மார்கழி மாதம்

## தர்ம வாழ்க்கையின் துவக்கமே

# அறுபதாம் கல்யாணம்

அறுபதாம் கல்யாணம் என்பது மணமகனுக்கு 60 வயது ஆகும் போது நடத்தப்படுவதாகும். பிறந்து வளர்ந்து, படித்து, திருமணம் முடித்து குழந்தை பெற்று, அவர்களை படிக்க வைத்து, அவர்களுக்கு திருமணம் முடித்து, அவர்களின் பிள்ளைகளை கொஞ்சும் வயதான 60 வது வயதில் செய்யப்படும் திருணமே அறுபதாம் கல்யாணம் எனப்படும்.

வாழ்க்கையில் முன்பாதி வயது பூர்த்தியாகும் சமயமும், பின்பாதி வாழ்க்கை துவக்கத்திலும் செய்யப்படுவதே 60வது கல்யாணம் என்றும் கூறலாம்.

கால ஓட்டத்தில் தொலைத்து விட்ட நிம்மதி யான வாழ்க்கையை நிதானித்து அனுபவித்து வாழ்க்கையைச் சொந்தங்கள், சுற்றங்கள், நட்புகள் புடை சூழ வாழ்ந்து பார்க்கச் சொல்லும் காலம் இது..

20 வயது வரை ஒரு மனிதன் தம்மை தயார் செய்து கொள்ளும் வாழ்க்கை

20 – 40 வரை உச்சத்தை தொடத் துடிக்கின்ற வாழ்க்கை

40 – 60 வரை பொறுப்பான குடும்பத் தலைவனின் வாழ்க்கை

60 க்கு மேல் எந்த ஒரு மனிதனும் தெளிவான வாழ்க்கையை மனதிற்கு பிடித்த வாழ்க்கையை அனுபவிக்கலாம்.

60 க்கு மேலான வாழ்க்கையில் ஆரோக்யமான ஒவ்வொரு நாளும் நமக்கு அளிக்கப்பட்ட வரங்கள்.

அறுபதாம் கல்யாணத்தைப் பற்றி இந்து மதம் மிகவும் அற்புதமான பல தகவல்களை சொல்கிறது.

மனிதன் தனக்கு “ஆதிபௌதீகம், ஆதிதை வீகம், ஆதிஆத்மீகம்” என்கிற இயற்கை, தெய்வ குற்றம், தன் செயலால் ஏற்பட்ட பாவகாரிய பலன்கள் ஆகியவை வந்து தீயபலன்களைக் கொடுக்காமல் இருக்கவும் அதிலிருந்து தன்னைக் காத்துக் கொள்வதற்காக அவனது 59, 60, 61 மற்றும் 70 வயது துவக்கம், 78 ஆம் ஆண்டு துவக்கம், 80 ஆம் ஆண்டு நிறைவு, 100 ஆம் ஆண்டு நிறைவு ஆகிய காலகட்டங்களில் அதற்குரிய சாந்தி சடங்குகளை செய்து கொள்ள வேண்டும் என்று இந்து மதம் வலியுறுத்துகிறது.

இது வரை வாழ்ந்த கட்டாயங்களினால் ஆன வாழ்க்கையில் நடந்த தவறுகளுக்கு வருந்தி... குடும்ப பாரம் இறக்கி வைத்து, ஒரு நல்ல ஆத்மாவாக வாழ உறுதியெடுத்துக் கொள்ளுதல் இதில் முக்கியம்.

பெயரிடப்பட்ட தமிழ் ஆண்டுகள் அறுபது. பிரபவ, விபவ என்று சாஸ்திரங்களின் படி மனிதனுக்கு என்று வழங்கப்பட்ட நிறைந்த ஆயுள் என்பது 120. கிருஷ்ணர் 120 ஆண்டுகள் வாழ்ந்தார் என்கிறது புராணங்கள்.

பகல் இரவு என்பது போல 60 ஆண்டுகள் முதல் சுற்று முடிந்து இரண்டாம் அறுபது ஆண்டுகள் ஆரம்பமாகிறது.

முதல் அறுபது ஆண்டுகளில் லௌகீக (கர்ம) வாழ்க்கை வாழ்கிறோம். இரண்டாம் அறுபது ஆண்டுகள் கடமைகள் முடித்து தர்ம வாழ்க்கையை ஆரம்பிக்கிறோம். அறுபதாம் கல்யாணம் செய்வதால்

1. நாம் நம் நிறைவான கர்ம வாழ்க்கை வாழ்ந்ததை அறிவிக்கிறோம்.

2. கர்மத்தின் காரணமாக நாம் செய்த பாவங்களுக்கு வருந்தி, பரிகாரம் என்ற பெயரில் மனதை சுத்தமாக்கிக் கொள்கிறோம்

3. இனி தர்ம வழியிலான பொதுவான வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொள்ள உறுதிகொண்டு இவ்வளவு காலம் கூட வந்த மனைவியை மீண்டும் மணந்து இவ்வளவு காலம் கடமைகளினால் தரமுடியாத நல்லற வாழ்வை தருகிறோம்.

வசதி வாய்ப்புகள் ஒரு சிலருக்கு 60வது திருமணம் செய்ய இயலாமல் இருக்கும், அப்படிப்பட்டவர்கள் இதைச் செய்யா விட்டால் ஒன்றும் பெரிய தவறு இல்லை, ஒரு சிலருக்கு வசதி வாய்ப்பு இருக்கும் ஆனால் மேற்கண்ட திருமணத்தை செய்து கொள்வதை விரும்பாமல் இருப்பார்கள்.

அப்படிப்பட்டவர்கள் தாம் செய்த பாவங்களை எண்ணி வருந்தி, புதுவாழ்வை தொடங்கா விட்டாலும், உடன் வாழ்ந்து நம்மைத் தாங்கிய மனைவியின் தியாகங்களை எண்ணிப் பார்க்கவாவது அறுபதாம் கல்யாணம் செய்யலாம்.

## பெண்களை மட்டும் அனுமதிக்கும் திருக்கோயில்

கேரளத்தில் மன்னார்சாலை என்ற பாம்பு கோவில் உண்டு. இங்கே பெண்கள் தான் பூஜை செய்ய முடியும். மேலும் ஆண்களுக்கு அனைத்து பகுதியிலும் அனுமதி இல்லை. காரணம் அக்கோவில் அபானா என்ற ப்ராணனுக்கானது. இதன் காரணமாக, தாய்மை என்ற புனிதமான, சந்ததியை உருவாக்கும் ஆற்றல் படைத்த பெண்களுக்கு மட்டுமே உரியது இத்திருக்கோயில், ஒரு குறிப்பிட்ட எல்லைக்கு அப்பால் எந்த ஆண்களையும் இத்திருக்கோயிலில் அனுமதிப்பதில்லை.

சபரிமலையில் பெண்களுக்கு எப்படி அனுமதி இல்லையோ, அதைப்போன்று இத்திருக்கோயிலிலும் ஆண்களுக்கு அனுமதி இல்லை என்பதை இன்றுவரை வழக்கமாக வைத்துள்ளனர் நமது முன்னோர்கள்.

# அனைத்து சக்திகளும் கூடிய நாளே அமாவாசை

திருப்பாற்கடலை கடைந்து அமிர்தத்தை எடுக்க முற்பட்டபோது வெளியான கொடிய விஷமான ஆலகாலத்தை, தேவர்களின் நலனுக்காகவும், உலகின் அனைத்து உயிர்களையும் காக்கும் பொருட்டு சிவபெருமானே அவ் விஷத்தை உட்கொண்ட நாள்தான் அமாவாசையாகும்.

தேவர்கள் என்றும் இளமையுடனும், அறிவாற்றலுடனும், திடகாத்திரமான உடலுடனும் வாழ்வதற்கு இறைவன் அளித்த வரமே திருபாற்கடலில் உள்ள அமுதமாகும்.

அந்த அமுதத்தை எடுக்க வேண்டி தேவர்கள் மலைகளையும் ஆதிசேசன் பாம்பையும் பயன்படுத்தினர். அப்போது ஆதிசேசனின் விஷத்தால் கடலில் உள்ள உயிரினங்கள் அழிந்ததோடு அமுதத்தில் விஷமும் கலந்துவிட்டது.

தேவர்களின் வேண்டுதலுக்கிணங்க அந்த சர்வேஸ்வரனே திருவோடேந்தி விஷத்தை பருகுகிறார். அதனால் அவர் மேனி நீலநிறமாக மாறுகிறது. அந்த நேரத்தில் சர்வேஸ்வரனைக் காண மூவுலகிலும் உள்ள தேவர்களும், இப்பூவுலகில் இருந்த அனைத்து சித்தர்களும், யோகிகளும் சர்வேஸ்வரனை காண ஒன்றுகூடி சர்வேஸ்வரனை வணங்கினார்கள். அவ்வாறு அனைத்து சக்திகளும் ஒன்று கூடிய நாளே அமாவாசை.

# மலைமீதுள்ள கோவிலுக்கு சென்றால் செல்வம் கிடைக்குமா?

மலைமீது உள்ள திருக்கோயிலுக்கு சென்றால் செல்வவளம் கிடைக்கும் என்பது மக்களின் நம்பிக்கையாக உள்ளது. உண்மையில் அதற்கான காரண காரியம் என்பது அறிவியல் பூர்வமானதாக உள்ளது.

மலையில் ஏறும்போதும், கடற்கரையில் சுத்தமான காற்று வாங்கும்போதும், நமது ரத்தத்தில் ஆக்சிஜன் கலக்கிறது.

இது ஹீமோகுளோபின் என்னும் ரத்த அணுக்களை விருத்தியாக்குகிறது.

தரையில் இருக்கும் கோயில்களில் உள்ள கருவறைகளை விட, மலைக்கோயில், கடற்கரை கோயில் கருவறைகளில் இருந்தும் நமக்கு சுத்தமான காற்றுடன் ஒருவிதமான புத்துணர்ச்சியும் கிடைக்கிறது.

இதனால் தான் திருப்பதி, பழநி, திருச்செந்தூர், குற்றாலத்தில், மலைகோட்டை என மக்கள் கூட்டம் மொய்க்கிறது. இந்தக் கோயில்களுக்குச் சென்றால் செல்வவளம் கிடைப்பதாக மக்கள் நம்புகின்றனர்.

இது எப்படி என்றால், இங்கே அடிக்கடி சென்றால் நோய்களின் தாக்கம் குறையும். "நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்". என்ற பழமொழியை மாற்றி நோயை மறந்து செல்வத்தை மட்டும் மக்கள் மனதில் பதிந்துள்ளதை காட்டுகிறது

# சுழு முனை நாடி எளிய விளக்கம்

யோகா மற்றும் தியானம் போன்ற பயிற்சியின்போது சுழுமுனை நாடியைப் பற்றி கூறுவார்கள். தியானம் செய்பவர்கள் ஏதேனும் ஒரு பொருளை மனதால் நினைத்து சுழுமுனை நாடியின் மையத்தில் கொண்டு வரவேண்டும் என்று தியானம் சொல்லித்தருபவர் கூறியிருப்பதை கேட்டிருப்போம்.

அந்த வகையில் சுழுமுனை என்பது எது என்று பலருக்கு தெரியாமல் விழிப்பதை பார்த்திருப்போம் அந்த சுழுமுனையைப் பற்றி தெளிவாக பார்ப்போம்...

சுழுமுனை என்பது மானுட உடலில் உள்ள ஒரு மைய நரம்பு. நமது உடலில் இரண்டிரண்டு ஜோடிகளாக உள்ள உறுப்புகள் எவை எவை எனப் பார்த்தால் அவை புருவம், கண்கள், மூக்கின் நாசிகள், உதடுகள், மார்பகம், கைகள், சிறுநீரகம் மற்றும் கால்கள் எனச் சொல்லலாம் இவை உடலின் இடது புறமாகவும் வலது புறமாகவும் ஒரு மையத்தினைச் சுற்றி பின்னிப் பிணைந்து உள்ளன. அந்த மையமே சுழுமுனை என்பது ஆகும்.

இன்னும் விரிவாக சொல்லப் போனால் நமது உடலில் இரண்டு இரண்டு ஜோடிகளாக இல்லாமல் ஒன்று மட்டும் உள்ள உறுப்புகள் எவை எனப் பார்த்தால் அவை எல்லாம் நமது உடலின் மத்தியிலேயே அமைகின்றன. இவற்றுள் தலையிலிருந்து ஆரம்பித்து பார்த்தால் மத்தியில் உள்ள ஒற்றை உறுப்புகள்

1. நெற்றி (பிரம்மந்திரா)
2. தொண்டைக் குழி (ஆங்ஞை)
3. மார்புக்குழி (விசுத்தி)
4. தொப்புள் கு ழி (மனிப்புரம்)
5. ஆண் /பெண் குறி (சுவாதீஸ்டன்)
6. மலக்குழி (மூலாதாரம்)

இந்த ஆறு குழிகளையும் ஒரு நேர்கோட்டால் இணைத்தால் வரும் மையக் கோடே சுழுமுனை என்பதாகும். இந்த சுழுமுனை புருவ முடிச்சிலிருந்து தலையில் விரிந்து பின் குவிந்து ஒடுங்குகிறது இந்த தலைப் பரப்பினை பெரியோர்கள் சாஹஸ்ரா எனவும் அர்ஸ் எனவும் அழைப்பர்.

www.aanmeegamalar.com

# ஏனோ தானோ பக்தி வேனா?

**யாரோட பிரச்னையை உடனடியா தீர்க்கணுன்னு பகவானுக்கு தெரியாதா?**

மஹா பெரியவாவைத் தரிசிக்க ஒருவர் மடத்திற்கு வந்திருந்தார். ஏதோ வேலையாக மடத்துப் பக்கம் வந்தவர் பெரியவாளை தரிசனம் பண்ண வந்திருந்தார். வந்தவர் வரிசையில் நின்னார்.

தன்னோட முறை வந்ததும் பெரியவாளுக்கு நமஸ்காரம் பண்ணினார். எல்லாம் கடனேன்னு செய்யற மாதிரி தான் இருந்தது. பெரியவா அவரைப் பார்த்து, "என்ன சுவாமியையெல்லாம் திட்டறதுல்ல இருந்து ஒரு வழியா ஓய்ஞ்சிட்ட போலருக்கு. திட்டியும் பிரயோஜனமில்லைன்னு தோணிடுத்து. அதனால தினமும் பண்ணிண்டு இருந்த பூஜையைக் கூட நிறுத்திட்டே இல்லையா?" அப்படின்னு கேட்டார்.

வந்தவருக்கு அதிர்ச்சி 'நாம எதுவுமே சொல்லல, ஆனா, எல்லாத்தையும் பக்கத்துல இருந்து பார்த்தவர் மாதிரி பரமாச்சார்யா சொல்றாரேன்னு ஆச்சரியம்.

"பெரியவா! குடும்பம் நடத்துறதே ரொம்ப கஷ்டமான ஜீவனமாயிடுத்து. சரியா வேலையும் கிடைக்கிறதில்லை. பகவானை வேண்டிண்டு ஒரு பிரயோஜனமும் இல்லைன்னு புரிஞ்சுடுத்து. மத்தவளுக்கெல்லாம் கேட்குறதுக்கு முன்னாலேயே கொடுக்குற சாமி எனக்கு மட்டும் ஏன் இப்படி பண்றார்? அதான் எல்லாத்தையும் நிறுத்திட்டேன்!" கண் ஓரத்துல நீர் தளும்ப தழுதழுப்பா சொன்னார் அவர்.

பரிவோட அவரைப் பார்த்தார் மகான், "ஒரு விஷயம் கேட்கிறேன். கரெக்டா யோசிச்சு சொல்லு. ஒரு ஆஸ்பத்திக்கு தினமும் எத்தனையோ நோயாளிகள் வருவா. சிலர் தலைவலின்னு வருவா, சிலருக்கு காய்ச்சல் வந்திருக்கும். இவாள்லாம் அங்கே இருக்கறச்சே பாம்பு கடிச்சுடுத்துன்னு ஒருத்தரைத் தூக்கிண்டு வருவா, இந்த மாதிரியான சந்தர்ப்பத்துல டாக்டர்கள் என்ன பண்ணுவா?

யாருக்கு உடனடியா சிகிச்சை பண்ணனுமோ, யாருக்கு சட்டுனு சிகிச்சை பண்ணலைன்னா அப்புறம் அது பிரயோஜனப்படாதோ, யாருக்கு மரண அவஸ்தை தீரணுமோ அவாளைப் பார்க்கப் போயிடுவா. அதுக்காக சாதாரண காய்ச்சல், தலைவலி வந்தவாளை டாக்டர்கள் அலட்சியப் படுத்தபடுத்தறாங்கறது அர்த்தம் இல்லை.

அவாளுக்கு கொஞ்சம் தாமதமா சிகிச்சை தந்துக்கலாம். பெரிய அவஸ்தை எதுவும் வந்துடாது.

சாதாரண நோயாளிக்கு சிகிச்சை பண்ற டாக்டர்களுக்கே, யாருக்கு எப்போ உதவணும்கிறது தெரியறதுன்னா, பிறவிப் பிணிக்கே சிகிச்சை பண்ணி, அதனால வரக்கூடிய சங்கடங்களை போக்கக்கூடிய பகவானுக்கு யாரோட பிரச்னையை உடனடியா தீர்க்கணுன்னு தெரியாதா?

உனக்கு சுவாமியோட கடாட்சம் கிடைக்க கொஞ்சம் தாமதமாறதுன்னா, உன்னை விட அதிகமா அவஸ்தைப் பட்டுண்டு இருக்கற யாருக்கோ உதவுவதற்காக சுவாமி ஓடியிருக்கார்னு அர்த்தம். அந்த வேலை முடிஞ்சதும் அவசியம் உனக்கும் அனுக்கிரகம் பண்ணுவார். அதுக்குள்ளே அவசரப்பட்டு தெய்வத்தை நிந்திக்கிறதும், பூஜை, புனஸ்காரங்களை நிறுத்திட்டு நாஸ்திகம் பேசுறதும் தப்பில்லையா?"

பெரியவா சொல்லச் சொல்ல, அந்த நபர் கண்ணில் இருந்து தாரை தாரையாக நீர் வடிஞ்சது. அதுவே அவரோட தவறான எண்ணத்தை அலம்பித் தள்ளி அவரோட மனசை சுத்தப் படுத்தியிருக்கும்கறது நிச்சயம்.

மனஅழுக்கைப் போக்கிக்க வழி செஞ்ச மகானை பரிபூரணமான நம்பிக்கையோட மறுபடியும் நமஸ்காரம் செஞ்சுண்டு புறப்பட்டார் வந்தவர்.

அவருக்கு மட்டுமில்லாமல் நம் அனைவருக்குமே பாடம் நடத்தியுள்ளார் நம் பெரியவா!

– தெய்வத்தின் குரல்

# தனக்குத் தானே நண்பன் தனக்குத் தானே பகைவன்

## கிருஷ்ணரின் விளக்கம்

தியான யோகத்தில் ஸ்ரீகிருஷ்ணர் அர்ஜுனனுக்கு சொல்வது மிக உயர்ந்த அறிவுரை. அவர் சொல்கிறார்:

தன்னைத் தானே உயர்த்திக் கொள்ள வேண்டும். தன்னை எப்போதும் இழிவுபடுத்திக் கொள்ளக் கூடாது. தனக்குத் தானே நண்பன். தனக்குத் தானே பகைவன்.

தன்னை வசப்படுத்திக் கொண்டவனுக்கு தானே நண்பன். தன்னை வசப்படுத்திக் கொள் ளாதவனுக்கு தானே சத்ருவாகி தனக்குக் கேட்டை உண்டாக்கிக் கொள்கிறான்.

ஒவ்வொருவருக்கும் மிக உயர்ந்த நிலைக்குப் போக இயல்பாகவே ஆசை இருக்கிறது. ஆனால் பெரும்பாலானோரும் அதை யாராவது தங்களுக்காக செய்து தர ஆசைப்படுகிறார்கள். கடவுளோ, குருவோ, தலைவனோ, நண்பனோ, அல்லது வேறு யாராவது செய்து தந்தால் நன்றாக இருக்கும் என்று ஆசைப்படுகிறார்கள். இப்படி உயர்ந்த நிலைக்குப் போகும் பொறுப்பை அடுத்தவர் தலையில் கட்டுவது ஒருவர் தாழ்ந்த நிலையிலேயே தங்கி விடுவதற்கு நிரந்தரக் காரணமாகி விடுகிறது.

எனவே தான் தன்னை உயர்த்திக் கொள்ளும் பொறுப்பு அவரவருக்கே உள்ளது என்று ஸ்ரீகிருஷ்ணர் கூறுகிறார். நான் பலவீனமானவன், சக்தியற்றவன், என்னால் இதெல்லாம் முடியாது, அதெல்லாம் முடியாது என்பதெல்லாம் தன்னைத் தானே இழிவுபடுத்திக் கொள்ளும் வழிகள். தன்னைக் குறைத்துக் கொண்டு யாரும் உயர முடியாது என்பதால் அதை எப்போதும் செய்யக் கூடாது என்று அறிவுறுத்துகிறார்.

ஒரு சிறு விதை நான் எப்படி பெரிய மரமாகப் போகிறேன் என்று தன்னை இழிவாக நினைத்துக் கொள்வதில் அர்த்தமில்லை. அது தளிராகி, செடியாகி, மரமாகத் தேவையான எல்லாமே காலா காலங்களில் கிடைக்கும். கிடைப்பதை சரியாகப் பயன்படுத்திக் கொண்டு அது தன்னை உயர்த்திக் கொள்ள வேண்டும். அது தான் முறை. அது தான் இயற்கையான வளர்ச்சி. அது தன் ஆரம்ப நிலையில் தாழ்வு மனப்பான்மை கொண்டு தன்னை இழிவாக நினைத்துக் கொண்டு வருத்தத்தில் இருந்து விட்டால் கிடைக்கும் சந்தர்ப்பங்களைப் பயன்படுத்திக் கொண்டு உயரும் நம்பிக்கையையும், தெம்பையும் இழந்து விட்டு அழிந்து தான் போகும்.

> “புலன்களை வென்றவனும், மண் கல் பொன் மூன்றையும் ஒரே விதமாக மதிப்பவனும் யோகி என கூறப்படுகிறான்”

இது மனிதனுக்கும் முற்றிலும் பொருந்தும். இலக்கை அடையும் ஆவலை இயற்கையாகவே அவனிடம் ஏற்படுத்திய இறைவன் அதை நிறைவேற்றிக் கொள்ளும் சக்தியையும், சந்தர்ப்பங்களையும் அவனுக்கு ஏற்படுத்தித் தராமல் இல்லை. எது நல்லது எது கெட்டது என்றும், இலக்கை அடைய எது தேவை, எது தேவையில்லை என்றும் பகுத்தறியும் அறிவும் அவனுக்கு வழங்கப்பட்டிருக்கிறது. அப்படி இருந்தும் அவன் அதற்கேற்றாற் போல தன் மனதும், நடவடிக்கைகளும் இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ளா விட்டால் அவன் தன்வசமில்லை என்று பொருள். உயர வேண்டும் என்ற நோக்கமும் இருந்து, அதற்கான வழியும் தெரிந்து, அதன் படி அவனால் நடக்க முடியவில்லை என்பதால் அவனுக்கு அவனே பகைவன் ஆகி விடுகிறான். அதனால் அவன் இலக்கு ஒரு கற்பனையாகவே இருந்து விடும். அது மட்டுமல்ல ஆரம்பித்த இடத்தில் கூட நிற்க முடியாமல் தன் முட்டாள்தனமான செயல்களால் அதல பாதாளத்திற்குத் தள்ளப்படுகிறான்.

இது அவன் அவன் தவறுகளுக்கான தண்டனை இல்லை. யாரோ எங்கோ அமர்ந்து தீர்ப்பு வழங்குவதில்லை. தண்டிப்பதில்லை. சுவாமி ராமதீர்த்தர் மிக அழகாகச் சொல்வார். “மனிதன் தவறுகளாலேயே தண்டிக்கப்படுகிறான். தவறுகளுக்காகத் தண்டிக்கப் படுக்கப்படுவதில்லை”. இரண்டிற்கும் இடையே உள்ள வித்தியாசம் கடலளவு பெரிது. அந்தத் தவறுகள் தங்கள் இயல்பான விளைவுகளிலேயே வந்து முடிகிறது. அது தண்டனையாகத் தோன்றினாலும் மனிதனை வேறு யாரும் தண்டிப்பதில்லை. அவன் தன் செயல்களால் தன்னையே தண்டித்துக் கொள்கிறான் என்பதே உண்மை.

உயர வேண்டும், இலக்கை அடைய வேண்டும் என்று நோக்கம் இருந்து அதற்கான வழிகளை அறிந்து அதற்கேற்றாற் போல் தன் வாழ்வின் ஒவ்வொரு கணமும் இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளும் மனிதன் வழிமாறிப் பயணிப்பதில்லை. தேவையற்றவற்றில் ஈடுபட்டு அவசியமானவற்றை புறக்கணித்து விடுவதில்லை. எது அவன் முன்னேற்றத்திற்கு உதவாதோ அதை ஆரம்பத்திலேயே தள்ளி விட்டு அவசியங்களில் மட்டும் மனதை நிறுத்தி செயல்களும் அது சார்ந்தே இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்கிறான். அவன் தன்னை வசப்படுத்திக் கொண்டவன். அதனால் அவன் தனக்கு நண்பனாகவே செயல்படுகிறான். அவன் உயரவும் செய்கிறான்.

எனவே தான் ஸ்ரீகிருஷ்ணர் தனக்குத் தானே நண்பன் என்றும் தனக்குத் தானே பகைவன் என்றும் உறுதியாகக் கூறுகிறார். எனவே நாம் காரணங்களை வெளியே தேட வேண்டியதில்லை. புறநானூறும் மிக அழகாகச் சொல்கிறது. “தீதும் நன்றும் பிறர் தர வாரா”. எனவே லௌகீகம் ஆகட்டும், ஆன்மிகம் ஆகட்டும், வெற்றி பெறவும், கடைத் தேறவும் மனிதன் முதலில் தன்னையே சரி செய்து கொள்ள வேண்டி இருக்கிறது. அவன் சரியானால் பின் அவனுக்கு உலகமே சரியாகி விடும்.

சரிதவறு, நல்லதுகெட்டது தெரிந்தும் மனிதன் நல்வழிப்பாதையில் செல்லாமல் இருக்க என்ன காரணம் என்ற கேள்வி நியாயமாக எழுகிறது. உடலில் கட்டுப்பாடு இல்லை, மனதில் கட்டுப்பாடு இல்லை, சம நோக்கு இல்லை, மனத் திருப்தி

இல்லை, பகுத்தறிவைப் பயன்படுத்துவதில்லை, ஆன்ம சிந்தனை இல்லை என்ற பல இல்லாமைகள் இதற்குக் காரணமாக இருக்கின்றன.

மிக உயர்ந்த நிலையாக பரமாத்ம நிலை அல்லது யோக நிலை பற்றிச் சொல்லும் ஸ்ரீகிருஷ்ணர் அதைப் பெற்றிடும் வழியை அடுத்ததாகக் கூறும் போது இவற்றைக் கோடிட்டுக் காட்டுகிறார்.

தன்னை வென்றவனும், குளிர்வெப்பம், இன்பம்துன்பம், மானம்அவமானம் எல்லாவற்றையும் சமமாகக் கருதி அமைதியாக இருப்பவன் பரமாத்ம நிலையைப் பெற்றிடுவான்.

ஞானத்தினாலும், பகுத்தறிவினாலும் மனத்திருப்தி அடைந்தவனும் எதற்கும் அசைந்து கொடுக்காதவனும் புலன்களை வென்றவனும், மண்–கல்–பொன் மூன்றையும் ஒரே விதமாக மதிப்பவனும் யோகி என கூறப்படுகிறான்.

யோகியானவன் மனதையும், உடலையும் கட்டுப்படுத்தி, ஆசைகளையும் உடைமைகளையும் கைவிட்டு தனிமையில் இருந்து கொண்டு இடைவிடாத ஆன்ம சிந்தனையில் ஈடுபட்டிருக்க வேண்டும்.

சமநோக்கு பற்றி எல்லா இடங்களிலும் சலிக்காமல் ஸ்ரீகிருஷ்ணர் சொல்ல மிக முக்கிய காரணம் அது இல்லா விட்டால் எதையும் உள்ளது உள்ளபடி புரிந்து கொள்ள முடியாது என்பது தான். சரியாகப் புரிந்து கொள்ளாத போது தவறாக நடந்து கொள்வது தவிர்க்க முடியாததாகி விடுகிறது. பின் விளைவுகள் அதற்குத் தகுந்தவாறு தொடர நமக்கு நாமே துன்பம் விளைவித்துக் கொள்கிறோம்.

> “யோகி என்பவன் மனதையும், உடலையும் கட்டுப்படுத்தி, ஆசை உடைமைகளை கைவிட்டு தனிமையில் இருந்து கொண்டு இடைவிடாத ஆன்ம சிந்தனையில் ஈடுபட்டிருக்க வேண்டும்”

இதில் புதிதாக ஸ்ரீகிருஷ்ணர் வலியுறுத்தும் விஷயம், தனிமையில் ஆன்மிக சிந்தனை. “இனிது இனிது ஏகாந்தமினிது” என்ற ஔவையாரின் கூற்றில் பலருக்கும் உடன்பாடில்லை. தனிமை என்பது இக்காலத்தில் ஒரு கொடுமையான விஷயமாகவே பலராலும் கருதப்படுகிறது. சிறிது நேரம் தனிமை கிடைத்தாலும் அது சகிக்க முடியாததாகி விடுகிறது. அந்த நேரத்தில் யாரிடமாவது போன் செய்து பேசினால் என்ன என்று தோன்றுகிறது. எங்காவது போகத் தோன்றுகிறது. இல்லா விட்டால் டிவியையாவது பார்த்துக் கொண்டு பொழுது போக்கத் தோன்றுகிறது.

ஆனால் பல நேரங்களில் ஆழமான உண்மைகளை உணர மனிதனுக்குத் தனிமை தேவைப்படுகிறது. வாழ்க்கையின் அவசர ஓட்டத் தில் இருந்தும், உலகின் இடைவிடாத கருத்துத் திணிப்புகளில் இருந்தும் விலகித் தனியாக யோசிக்க அவகாசம் தேவைப்படுகிறது. அப்போது தான் வாழ்க்கை சரியான பாதையில் தான் போய்க் கொண்டிருக்கிறதா, சொந்த வாழ்க்கை தான் வாழ்கிறோமா, இல்லை யாரோ எவரோ வகுத்த வாழ்க்கை வாழ்கிறோமா, இப்படியே போகும் வாழ்க்கை தான் நம் லட்சியமா, முடிவில் வாழ்ந்த வாழ்க்கையில் உண்மையான திருப்தியை உணர்வோமா என்ற கேள்விகளுக்கெல்லாம் சரியான பதில் கிடைக்கும்.

யோசிக்கவே நேரமில்லாமல் போவது தான் தவறான வாழ்க்கை முறைகளுக்கு முக்கியமான காரணம். யோசித்தால் நம் வாழ்க்கையின் பல குறைபாடுகள் நம் நிம்மதியைக் குலைத்து விடும் என்பதால் பலரும் யோசிக்காமல் இருக்கிறார்கள்.

இது எப்படி இருக்கிறது என்றால் மருத்துவரிடம் போனால் வியாதியைக் கண்டுபிடித்துச் சொல்லி விடுவார் என்று பயந்து கொண்டு அவரிடம் போகாமல் இருந்து விடும் முட்டாள்தனம் போலத் தான். அவரிடம் போனால் வியாதி கண்டுபிடிக்கப்பட்டு குணமடைய வாய்ப்பு உண்டு. போகாமலே இருந்து வியாதியை முற்ற வைத்துக் கொண்டு சீக்கிரமாகவே அழிந்து போவது முட்டாள்தனம் தானே!

எனவே தனிமையும் சிந்தனையும் எந்த நல்ல மாற்றத்திற்கும் சுயமுன்னேற்றத்திற்கும் அத்தியாவசியம். ஸ்ரீகிருஷ்ணர் சொல்வது போல இடைவிடாத ஆன்ம சிந்தனை அனைவருக்கும் உடனடியாக முடியக்கூடியதல்ல என்ற போதும் ஆன்ம சிந்தனையே இல்லாமல் யாரும் உலக வாழ்வில் அமைதியை அடைந்து விட முடியாது என்பது நிச்சயம்.

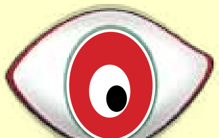
தொகுப்பு: பாலகுரு





விளம்பரங்கள் வரவேற்கப்படுகிறது
உலகின் முதல் மெயில் புத்தகமாக வெளிவரும் நமது மாதமிருமுறை இதழுக்கு விளம்பரங்கள் வரவேற்கப்படுகிறது
முழு பக்க விளம்பரம் ரூ.5,000
அரைப்பக்க விளம்பரம் ரூ.2,500
விளம்பர ஏஜெண்ட்களுக்கு சிறப்பு சலுகைகள் வழங்கப்படும்
மேலும் விபரங்களுக்கு
8939499598 9677159070 7299992699
நிர்வாக அலுவலகம் aanmeegamalar.com
நெ.16/18, பாரதீஸ்வரர் காலனி, 4வது தெரு, கோடம்பாக்கம், சென்னை 600024
தவறாமல் படியுங்கள்
www.aanmeegamalar.com

# 3வது கண்



“த்ரியம்பகன்” என்பது சிவனின் திருநாமங்களில் ஒன்று. இது மூன்றாவது கண்ணைக் குறிக்கும். மற்ற இரண்டு கண்களும் புறக்கண்கள். பார்வையில் படும் குப்பைகளையெல்லாம் அவை மூளைக்கு புகட்டிக் கொண்டிருக்கின்றன. இதன் மூலமாக யாரையாவது பார்த்தால், பழைய அபிப்பிராயங்கள் உங்களுக்குள் புறப்படுகின்றன. இந்த இரண்டு கண்களும் உண்மையை பார்ப்பதில்லை. எனவே அறிதலுக்கென்றே சிவனின் மூன்றாவது கண் திறக்கிறது. அதுவே ஞானக்கண். இந்திய மரபில் அறிதல் என்பது படிப்பால் பெறுவதல்ல. புத்தகங்கள் தருவதல்ல. ஆழ்ந்த புரிதலையே அறிதல் என்கிறோம். இந்த மூன்றாவது கண் திறக்கிறபோதுதான் சிவனை உணர்கிறீர்கள்.

படித்த மனிதர்கள் எல்லோருக்குமே ஐசக் நியூட்டன் புவியீர்ப்பு விசையைக் கண்டறிந்த கதை தெரியும். ஆப்பிள் பழம் கீழே விழுந்தது பற்றியே அனைவரும் பேசுகிறார்கள். ஆனால், செடியாக இருந்த அந்த ஆப்பிள் மரத்தை ஒரு சக்தி மேல் நோக்கி வளர்த்திருக்கிறதே அது குறித்து யாரும் பேசுவதில்லை.

ஆனால் இப்போது ஆய்வுகளின் மூலம் மனிதனுக்கு ஒரு மூன்றாவது கண் இருப்பதாகவும் அதன் மூலம் பல அற்புதங்கள் நிகழ்த்த முடியும் என்றும் தெரியவருகிறது. இந்த மூன்றாவது கண் பெயர் பினியல் சுரப்பி. (Pineal Gland).

பிரெஞ்சு அறிவியல் நிபுணரான Rene Descartes (René Descartes was a French philosopher, mathematician and writer who spent most of his life in the Dutch Republic (1596-1650) இதனை ஆன்மாவின் இருக்கை என குறிப்பிடுகிறார். இது இந்துக்களின் ஆக்ஞா சக்கரத்துடன் (நெற்றி சக்கரம்) தொடர்புடையது.

சி வ பெ ரு மா னி ன் நெற்றிக்கண் எந்த வடிவில் எப்படி காணப்படுகிறதோ அதே மாதிரி இதுவும் அமைந்துள்ளது.

இந்த பினியல் சுரப்பி ஒளியின் மூலம் தூண்டப்படுகிறது. இது மெ லெ ண் டொ னி ன் எனும் திரவத்தை சுரக்கிறது. இத்திரவம் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது. மன அழுத்தத்தை குறைக்கிறது.

நமது இந்து மதம் இந்த சுரப்பியை தூண்டுவதன் மூலம் ஞானம் / பேரின்பம் அடையலாம் என கூறுகிறது. இந்த மூன்றாவது கண்ணை தூண்டுவதன்மூலம் முக்காலங்களை அறியும் தன்மை, விழிப்புணர்வு, பல நல்ல சக்திகள் கிடைப்பதாக கூறப்படுகிறது.

குண்டலினி தியானம் மூலம் இந்த மூன்றாவது கண்ணை தூண்டலாம். நம் குருமார்கள் தீட்சயளிக்கும் பொருட்டு புருவ மத்தியில் ஆசீர்வாதம் செய்வது பொருட்டு தகுந்த பயிற்சியுடனும் நம்பிக்கையுடனும் இந்த ஆக்ஞா சக்கரத்தை இயங்கச்செய்து அளவில்லா ஆனந்தத்தையும் சக்தியையும் பெறலாம்.

இந்த ஆக்ஞா சக்கரத்தை தூண்டும் சக்தியாக குங்குமம் விளங்குகிறது. இதனால்தான் பெண்கள் தங்களது வலது கையின் மோதிரவிரலால் குங்குமத்தை நெற்றியின் புருவங்களுக்கு மத்தியில் அழுத்தமாக வைக்க வேண்டும் என்று கூறப்பட்டது.

ஒருவர் தகுந்த பயிற்சி பெற்றால் நினைவு களைக் குவித்து நெற்றிப்பொட்டின் ஊடாக வெளியேற்றி தீயை கூட வரவைக்கலாம். (சிவன் திரிபுரங்களை எரித்த கதை கேள்விப் பட்டி ருப்பீர்கள்).

மனதிலுள்ள தீய எண்ணங்களை எரித்து நல்ல எண்ணங்களை வளர்க்கலாம் (சிவன் காமனை எரிந்தத கதையும் ஏன் முருகப்பெருமான் தோன்றிய கதையும் அனைவரும் அறிந்ததே )

## ஜென்டில்மேன்

ஒரு பிரிட்டிஷ்காரர் விவேகானந்தரிடம் கேட்டார்:
“ஏன் நீங்கள் ஒரு ஜென்டில்மேன் போல நாகரீகமான உடைகளை உடுத்துவதில்லை?”
சிரித்தவாறே விவேகானந்தர் சொன்னார்:
“உங்கள் கலாச்சாரத்தின்படி, டெய்லர் தான் ஜென்டில்மேனை உருவாக்குகிறார். பாரத கலாச்சாரத்தின்படி, நல்ல குணமும் நடத்தையும்தான் ஜென்டில்மேனை உருவாக்குகிறது”

இதை தகுந்தபயிற்சியுடன் எப்போதும் விழிப்பு நிலையில் வைத்திருந்தால் நாம் திறமைசாலிகளாக வாழலாம். அப்படி நாம் வாழக்கூடாது என்று நினைக்கும் சிலர்தான் இதயெல்லாம் போலி என்று கதைபரப்பினார்களோ தெரியவில்லை.

நம் முன்னோர்களின் நல்ல சிந்தனைகளையும் வழிகாட்டல்களையும் நமது அறிவீனத்தால் போலி என்று கேலி செய்து இழந்துவிட்டோம். இனியாவது விழிப்போம். இந்துமதம் பகுத்தறிவுள்ள விஞ்ஞானத்துடன் இணைத்த மதம். அதன் சிறப்பை மெல்ல மெல்ல இப்போதுதான் சில மேற்கத்திய விஞ்ஞானிகள் கண்டுபிடித்து நமது அறிவு ஜீவிகளுக்கு புரிய வைத்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள்.

கோவில்கள் கட்டி வைத்ததற்கும், பரம்பொருள் ஒன்றே என்று கூறும் இந்துமதம் கடவுளை பல நாமங்களில் அவரவர் விருப்பப்படி வழிபட அனுமதிப்பதற்கும் மற்றும் அதன் சில கொள்கைகளுக்கும் வழிபாட்டு முறைகளுக்கும் பின்னால் பலமான காரணங்கள் உள்ளன. இதை விளங்கிக்கொள்ளும் அறிவு குறைவாக உள்ள காரணத்தால் அதை பொய் என்றோ மூட நம்பிக்கை என்றோ கூறக்கூடாது.

அதன் சில வழக்கங்களை சுயநலத்திற்காக சிலர் துஷ்பிரயோகம் செய்தால் அதற்கு மதம் பொறுப்பல்ல. முன்னோர் செயலில் பல அர்த்தங்கள் உண்டு என்பதை ஆராய்ந்து பார்ப்பது அவசியம். காலச் சூழலுக்கு ஏற்ப

கடைபிடிக்க முடியாத சில விஷயங்களை புறந்தள்ளினாலும், மனித இன மேன்மைக்கு பயன்படும் முன்னோர்களின் வழிகாட்டுதல் நெறிகள் பலவற்றை பின்பற்றினாலே வாழ்க்கை முறை இனிமையாக அமையும். நாம் தற்போது மறந்து, மறுத்து வரும் பல வழிமுறைகளை வெளிநாட்டினர் ஆராய்ந்து, நம் முன்னோர் வழிகாட்டுதல் நெறிமுறைகளை அவர்கள் கடைபிடிக்கின்றனர் என்பது தற்போதைய நடைமுறையில் கண்கூடாக நாம் பார்த்து வருகிறோம்.

– தொகுப்பு: நடராசன்

# மற்றவர்களும் பயன்பெற
# அறிமுகப் படுத்துங்கள்....

ஆன்மீக மலர் மெயில் புத்தகத்தில் இதுவரை 7,000க்கும் மேற்பட்ட அன்பர்கள் தங்களது மெயில் முகவரியை பதிவு செய்துள்ளனர். பதிவு செய்த அனைவரின் இமெயில் முகவரிக்கு மாதம் இருமுறை நமது இதழ் இலவசமாக அனுப்பி வைக்கப்படும். இந்த சேவையைப் பற்றி அறியாத ஆன்மீக அன்பர்களும் பயன் பெற, நமது வாசகர்கள் உதவ வேண்டும். அவர்களது இ-மெயில் முகவரியையும் பதிவு செய்ய உதவுங்கள். பதிவு செய்த அன்பர்கள் மீண்டும் பதிவு செய்ய வேண்டியதில்லை.

தெரியாதவர்களுக்கு நமது சேவையை தெரியப்படுத்துங்கள்.

உங்கள் மெயில் முகவரியை பதிவு செய்ய

aanmeegamalar@gmail.com

whatsapp: 7299992699






# அறிவை விருத்தியாக்கும் தவம்
## அரசர்கள் குல குருவை நியமித்ததின் ரகசியம்

உடல் மலங்களை நீக்குபவன்
ஆரோக்கியமாக வாழலாம்!?
மன மலங்களை போக்குபவனே,
மரணமிலாது வாழலாம்!?

உடல் மலத்தில், ஏழாவது ஆதாரமாக சகஸ்ர தளமாக நம் உச்சந்தலையில் உள்ள கோழை என்பதை குறிக்கப்படுகிறது. இதை நீக்குவது தவம் செய்பவர்களுக்கு மட்டுமே சாத்தியம்!

இந்த கோழை முழவதும் நீங்கினாலே, நம் மூளை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக தனது முழு சக்தியுடன் இயங்க ஆரம்பிக்கும். தலையிலுள்ள கோழை நீங்க ஒரேவழி தவம் செய்வதுதான்!

குரு உபதேசம் பெற்று, நம் மெய்ப்பொருளாகிய திருவடியாகிய நம் கண்களில் உள்ள ஒளியை குரு தீட்சையின் மூலம் உணர்ந்து, அந்த ஒளியை நினைந்து உணர்ந்து தவம் இயற்ற நெகிழ்ச்சி உண்டாகும். இவ்வாறு தவம் மேற்கொள்ளும் போது கண்களில் கனல் பெருகும் அந்த ஞானக்கனல் உள்நாடி மூலமாக அக்னி கலையை அடைந்து அங்கிருந்து மேலே சகஸ்ரதலம் நோக்கி செல்லும்.

ஞானக்கனல் பெருகப் பெருக அந்த உஷ்ணத்தால் பல காலங்களாக உறைந்து போன கோழை மெல்ல மெல்ல உருகி மூக்குவழியாகவும் தொண்டை வழியாகவும் வெளியேறும்.

எவ்வளவு கோழை உள்ளதோ அவ்வளவு காலம் நாம் கடுமையாக தவமியற்ற வேண்டும்.

தவம் செய்வார்க்கு அவம் ஒருநாளுமில்லை. நாம் செய்யும் தவம், நம் ஞானத்தீயை நம் கண்வழி பெருக்கி அதனால் அது சகஸ்ர தளத்தை அடைந்து உணர்வு உண்டாகி அனலால் இளகி கோழை கரைந்து ஒழுகும் இது சாதனை அனுபவம்.

தலைப் பகுதியிலுள்ள கோழை முழு வதுமாக வெளியேறும் பட்சத்தில் மூளையின் ஒவ்வொரு பகுதியும் ஒளி அலைகளால் அதிர்வு ஏற் பட்டு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக இயங்க ஆரம்பிக்கும்.

கோழையால் கவிழ்ந்து இருந்த மூளைபகுதி கனம் குறைந்ததும் மலர ஆரம்பிக்கும். ஒளி பிரகாசிக்க ஆரம்பிக்கும்.

1008 பகுதியாக சிறுசிறு பகுதியாக மூளை இருப்பதால்தான் 1008 இதழ் தாமரை என்றனர்.

ஒளிசுத்த ஒளி, பொன்னொளி எழும்பி பிரகாசிப்பதால் இதை வள்ளலார் 1008 மாற்று பொற்கோவில் என்றார்.

இவ்வாறு தவம் மேற்கொண்டவர்களின் மூளை பல்வேறு விஷயங்களை கிரகிக்கும் ஆற்றலும், ஒரு செயலால் பிற்காலத்தில் விளை யப் போகும் விளைவையும், முற்காலத்தில் செய் யப்பட்ட செயல்களால் தற்போதைய காலத்தில் நடக்கவிருக்கும் நிகழ்ச்சிகளையும் ஊகிக்கும் ஆற்றல் பெற்றுவிடும்.

உதாரணத்திற்கு கால்குலேட்டரில் எந்த ஒரு பெரிய எண்ணையும் எந்த எண்ணுடனும் எளிதாக கூட்டியோ, வகுத்தோ கூறமுடியும் என்பதைப் போன்று, மனிதன் செய்யும் எந்த செயலாக இருந்தாலும் அந்தச் செயலின் முன்வினை, பின்வினையை எளிதாக அறியும் ஆற்றல் பெற்ற மூளையாக மாறிவிடும்.

இதன் காரணமாகவே நமது முன்னோர்கள், அரசர்கள் போன்றவர்கள் எந்த செயலாக இருந் தாலும் குல குரு என்று ஒருவரை வைத்து அவரின் ஆலோசனையை கேட்டு செய்வார்கள், அப்படி அவர்கள் செய்த செயலும் எளிதாக வெற்றி பெறும். நாம் தற்போது கால்குலேட்டரை பயன்படுத்துவதைப் போன்று, அக்காலத்தில் தவம் மேற்கொண்ட குருநாதர்களை தங்க ளின் வாழ்விற்கு வழிகாட்டியாக வைத்துக் கொண்டனர் நமது முன்னோர்கள்.

தவ வாழ்க்கையை மேற்கொண்டவர் களுக்கு இயற்கையும் ஒரு வகை யில் உதவிகரமாக இருந்த காரணத்தால்தான், தவ வாழ்க் கையை மேற்கொண் டவர்கள் பெரும்பாலானவர்கள் இயற் கையை நாடிச் சென்றனர்.

– ஸ்ரீ பதி

## பல நோய்களை குணமாக்கும்

# எருக்கன் செடி

### ஆஸ்துமா குணமடையும்

வெண்மை நிற எருக்கன் பூக்கள் ஆஸ்துமா நோய்க்கு மருந்தாகும். வெண்ணிற எருக்கன் பூக்களை அவற்றில் உள்ள நடு நரம்புகளை நீக்கிவிட்டு வெள்ளை இதழ்களை மட்டும் எடுத்து அதனுடன் சம அளவு மிளகு, கிராம்பு, சேர்த்து மை போல அரைத்து கிடைத்த விழுதை மிளகு அளவு மாத்திரைகளாக உருட்டி, நிழ லில் உலர்த்தி பத்திரப்படுத்தி கொள்ளவும். இதனால் இரைப்பு நோய் அதிகரிக்கும் சமயம் ஒரு உருண்டை சாப்பிட்டு நீர் அருந்த உடனே தணியும்.

10 கிராம் இஞ்சி, 3வெள்ளெருக்கன் பூ, 6 மிளகு இவற்றை நசுக்கி அரை லிட்டர் நீரில் போட்டு கால் லிட்டராகக் காய்ச்சி தினம் இருவேளை பருகி வர இரைப்பு குணமாகிவிடும்.

### வாதவலி வீக்கம்

எருக்கன் பூவை தேவையான அளவு எடுத்து வதக்கி வீக்கம், கட்டிகள் மீது வைத்துக் கட்ட வீக்கம், கட்டி குறையும். ஆறாத புண்கள் இருந்தால் எருக்கன் பூக்களை உலர்த்தி பொடி செய்து வைத்துக்கொண்டு அந்த பொடியை புண்களின் மீது மருந்தாக போட்டு வர சீக்கிரத்தில் புண்கள் ஆறிவிடும்.

### பாம்பு கடி விஷமருந்து

நல்ல பாம்பு கடித்து விட்டால் உடனே எருக்கன் பூ மொட்டு 5 எடுத்து அதனை வெற்றிலையில் வைத்து நன்றாக மென்று சாப்பிட சொல்ல வேண்டும். இதனால் விஷம் இறங்கிவிடும். இதன்பின்னர் மருந்துவரிடம் சென்று சிகிச்சை அளிக்கவேண்டும்.

### மருத்துவப் பயன்கள்

இதன் பால் தீ போல சுடும். பட்ட இடம் புண்ணாகும். புழுக்களைக் கொல்லும். விஷக்கடிகளை குணமாக்கும். பயிர்களுக்கு எதிர்ப் பாற்றலைத் தரும்.இலை நஞ்சு நீக்கல் வாந்தியுண்டாக்குதல் பித்தம் பெருக் குதல் வீக்கம் கட்டிகளைக் கரைத்து வேதனை குறைதல் ஆகிய குணங்களை உடையது.

பூ, பட்டை, ஆகிய வை கோழையகற்றுதல் பசியுண் டாக்குதல், முறை நோய் நீக்குதல் ஆகிய பண்புகளையுடையது.

### பாம்பு தேள் கடி

இதன் இலையை அரைத்து 5 கிராம் அளவு பாலில் சாப்பிடவும். அரைத்து கடிவாயில் கட்டவும். விஷம் இறங்கும். எலிக் கடிக்குக் கொடுக்கலாம்.

### குதிங்கால் வலி

பழுத்த இலையை குதிங்கால் வீக்கத் தின் மீது வைத்து, சுட்ட செங்கல்லை அதன் மீது வைத்து, ஒத்தடம் கொடுத்துவர குணமடையும்.

### மலக்கட்டு

20 மி.லி. சிற்றாமணக்கசு எண்ணெயில் 3 5 துளி எருக்கன் பால் விட்டுக் கொடுக்க மலர்ச்சிக்கல் தீரும்.

### வயிற்றுப் பூச்சி:

சிறு குழந்தைகளுக்கு வயிற்றில் கீரிப்பூச்சி, கொக்கிப் புழு இருந்து கொண்டு வயிற்று வலியை உண்டாக்கும். 5 கிராம் தேனில் 3 துளி இதன் இலைச் சாறு விட்டு மத்தித்துக் கொடுக்க புழுக்கள் வெளியேறும்.

### காது நோய் :

எருக்கன் இலைச் சாறு 50 மி.லி.கலந்து வைக்கவும். இதில் வசம்பு, பெருங்காயம், இலவங்கம், பூண்டு வகைக்கு 5 கிராம் அளவு போட்டு காய்ச்சி வடித்து வைக்கவும். இதனைச் சொட்டு மருந்தாகக்காதில் விட காதில் சீழ் வடிதல், குருதி கசிதல், காதில் எழுச்சியினால் வரும் வலி ஆகியன குணமாகும்.

### குட்டநோய் :

இதன் இலையும். வேர் பட்டையும் சம அளவில் உலர்த்திய பொடி 23 கிராம் ஆளவு பசு எண்ணெயில் கலந்து நாளும் இரு வேளை 4896 நாள் சாப்பிட குட்ட நோய் குணமாகும், யானைக்கால் வியாதியும் குணமாகும். உப்பில்லாமல பத்தியம் இருத்தல் வேண்டும்.புளி காரம் எதுவும் கூடாது. தயிர் பால் மோரில்தான் சாப்பிடவேண்டும். இப்பொடியை தேங்காய் எண்ணெயில் கலந்து புண்ணுக்குத் தடவ குணமடையும்.

### காக்கை வலிப்பு :

எருக்கன் இலையில் வெட் டுக்கிளி எச்சமிட்டிருக்கும். அத்துடன் இலையை எடுத்து உலர்த்திய பொடி 30 கிராம், மிளகுத்தூள் 30 கிராம், உந்தாமணி இலைத்தூள் 30 கிராம் சேர்த்து வைக்கவும். இந்த சூரணத்தை மூக்கில் நசியமிட பொடி போடுவது போல் உறிஞ்ச காக்கை வலிப்பு வராது.

### பல்வலி

எருக்கன் பூ 100 கிராம் , உப்பு 10 கிராம் சேர்த்து அரைத்து வடைபோல் தட்டி உலர்த்தி புடமிட்டு சாம்பலாக்கி அரைத்தால் சிறந்த பற்பொடி கிடைக்கும். இதில் பல் துலக்கினால் பல்சொத்தை, புழு, பல்லரணை, பல் கூச்சம் யாவும் குணமடையும்.

### ஜன்னி-ஆஸ்த்துமா

வெள்ளெருக்கன் பூ 100 கிராம், மிளகு 50 கிராம், இலவங்கம், குங்கும்ப்பூ, கோரோசனை வகைக்கு 10 கிராம் சேர்த்து அரைத்து மிளகளவு மாத்திரையாகச் செய்து உலர்த்தி வைக்கவும். காலை,மாலை ஒரு மாத்திரை தேனில் சாப்பிட்டு வந்தால் 48–96 நாளில் ஆஸ்த்துமா, இழுப்பு, இரைப்பு, இருமல், காசம், ஜன்னி குணமடையும்.

### வாதவலி, வீக்கம்

எருக்கம் பால் வாதக்கடிகளைக் கரைப்பதன்றி வாத நோய், சந்நிபாதம் ஐவகைவலி இவற்றைப் போக்கும். ஒரு தேக்கரண்டி அளவு நல்லெண்ணெயில் 7 துளி எருக்கம் பாலை விட்டு நன்றாய்க் குலுக்கி நாசிக்குள் 23 துளி விட அளவு கடந்த தும்மல் உண்டாகும். சிரசிலுண்டான நீரையெல்லாம் வெளிப்படுத்தும். காக்கை வலிக்குச் சிகிச்சை செய்யும் போது முதலில் இச்சிகிச்சை செய்வதினால் மூளையை அனுசரித்த சீதளத்தை அகற்றும் அந்தத் தும்மலை நிறுத்த வேண்டுமாயின் முகத்தில் சலத்தால் அடித்துக் குளிர்ந்த சலத்தைக் கொண்டு நாசியைச் சுத்தப் படுத்த விரைவில் குணமடையலாம்.

# உடைபடும்

## 1000 ஆண்டுக்கு முன்பே அறிவியலை உணர்த்திய



நேற்றைய அறிவியல் உண்மை இன்றைக்கு உண்மையல்ல என்று நிரூபிக்கப்படுகிறது. சுமார் 200 ஆண்டுகளாக விஞ்ஞானிகள் ஆணித் தரமாக உண்மை என்று நம்பி வந்த நியூட்டனின் பௌதிகம் ஐன்ஸ்டீனின் கண்டுபிடிப்புகளுக்குப் பின் உண்மையில்லை என்றாகி விட்டது.

இப்படி வருடங்களில் அறிவியல் சித்தாந் தங்கள் முன்னுக்குப் பின் முரணாக மாறி வருகின்றன. ஆனால் ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளுக்கு முந்தைய உபநிடதங்களில் இன்றைய அறிவியல் உண்மைகள் சொல்லப்பட்டு இருக்கின்றன என்றால் ஆச்சரியமே அல்லவா?

முதலில் இன்றைய அறிவியல் என்ன சொல்கிறது என்று பார்ப்போம். பெரிய டெக்னிகல் வார்த்தைகளுக்குப் போகாமல் பொதுவாக கண்டறியப்பட்ட சில உண்மைகளைப் பார்ப்போம்.

அணுக்களில் இருந்து x கதிர்களும், பலவிதமான சக்தி வெளிப்பாடுகளும் வெளிப்படுவதைக் கண்ட விஞ்ஞானிகளுக்கு அணுவுக்குள் என்ன இருக்கிறது என்று அறிய ஆவல் ஏற்பட்டது. அணுவை அதை விட நுட்பமான ஆல்பா கதிர்களால் துளைத்துப் பார்த்தார்கள்.

அணுவுக்குள் உள்ளே பெரும்பாலும் வெட்ட வெளியாக இருப்பதையும் மையத்தில் கரு போல சில ப்ரோட்டான் துகள்களும் அவற்றைச் சுற்றியபடி சில எலக்ட்ரான் துகள்களும் இருப்பதை விஞ்ஞானிகள் கண்டனர். உதாரணமாக ஒரு மிகப் பெரிய மண்டபத்தை அணுவென்று எடுத்துக் கொண்டால் கடுகு அளவு தான் அதன் உட்கரு இருந்தது.

அந்த அணுத்துகள்களை ஆராய்ந்த போது தான் விஞ்ஞானிகள் குழம்பிப் போனார்கள். எதையும் ஆணித்தரமாக சொல்லும் சக்தி படைத்ததாக கருதப்பட்ட விஞ்ஞானம் அணுவைப் பிளந்து பார்த்த போது பிரமித்து பேச்சிழந்து விட்டது என்றே சொல்ல வேண்டும்.

காரணம் அந்தத் துகள்கள் சில சமயங்களில் திடப் பொருளாகக் காணப்பட்டாலும் சிலசமயங்களில் அலைகளாக மாறுவதைக் கண்டு அதிசயித்தார்கள். துகள் என்றால் அது எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அது ஓரிடத்தில் இருக்க வேண்டும். அலை என்றால் அது எங்கும் பரவி இருப்பது.

ஆனால் ஒரே வஸ்து இந்த முரணான இரட்டை நிலைகளில் எப்படி இருக்க முடியும்? சில சமயங்களில் பார்க்கின்ற போதே பார்க்கும் விதத்திற்குத் தக்க துகள்கள், அலைகள் என மாறிக் காட்சி அளிக்கும் இந்த வினோதம் விஞ்ஞானம் இது வரை கண்டிராதது. இதுவே ஐன்ஸ்டீன் சொன்ன க்வாண்டம் சித்தாந்தத்தின் அடிப்படை தத்துவம்.

மேலும் ஒரு துகள் அணுவுக்குள் இந்த இடத்தில் இருக்கும் என்று சொல்ல முடியாது. அங்கு துகள் இருக்கலாம். இல்லாமலும் இருக்கலாம். ஒரு கோணத்தில் பார்க்கும் போது துகளாகத் தெரிவது வேறொரு கோணத்தில் காணாமல் போய் அலையாக மாறி கண்ணுக்குத் தெரியாமல் இருக்கலாம். ஒரே நேரத்தில் இரண்டுமாய் எப்படி அது இருக்க முடியும் என்பதை விஞ்ஞானம் விளக்க முடியாமல் திணறியது.

கடைசியில் அணுவைப் பிளந்த விஞ்ஞானம் உள்ளே இருக்கும் துகள்களை சக்தியின் வெளிப்பாடான பல வடிவங்களாகக் கண்டது. அவை சதா சஞ்சரித்துக் கொண்டிருப்பதையும், ஒன்றுடன் ஒன்று உறவாடுவதையும், தத்தம் சக்திகளைப் பரிமாறிக் கொள்வதையும் விஞ்ஞானிகள் கண்டனர். அவை சக்திகளை பல விதங்களில் வெளிப்படுத்துவதையும், புதிது புதிதாக மாறுவதையும் கண்டு அதிசயித்தனர்.

இயற்கை விஞ்ஞானிகளுக்கு வசதியாக எதையும் தனியாகப் பிரித்துக் காட்டவில்லை. அவர்களால் உணர முடிந்ததெல்லாம் அந்த துகள்களின் இயக்கத்தின் விளைவுகளையே. முடிவில்லாத இந்த இயக்கத்தின் விளைவாக ஏற்படும் ஒட்டு மொத்த வடிவமைப்பே நாம் காணும் பொருள்கள். உண்மையில் பிரபஞ்சம் முழுவதுமே ஓர் சக்தி இயக்கம் தான், உலகமே சக்தியின் துடிப்பு தான் என்ற முடிவுக்கு விஞ்ஞானம் வந்திருக்கிறது. சில உண்மைகள் தெளிவாக வார்த்தைப்படுத்த முடியாதவை என்பதையும் அறிவியல் ஒத்துக் கொண்டு இருக்கிறது.

இப்போது சில உபநிடதங்கள் சொல்வதைப் பார்ப்போம்.

சந்தோக்ய உபநிடதத்தில் பிரபஞ்சத்தின் மூலத்தை விளக்க முற்பட்ட ஒரு குரு தன் சிஷ்யனிடம் ஒரு ஆலமரத்தின் பழத்தைக் கொண்டு வரச் சொன்னார்.

“இந்தாருங்கள் குருவே”

“அதை உடை”

“உடைத்தேன் குருவே”

“உள்ளே என்ன இருக்கிறது?”

“மிக நுணுக்கமான சில துகள்ப் பொடிகள்”

“அதையும் உடை”

“உடைத்தேன் குருவே”

“அதனுள் என்ன பார்க்கிறாய்?”

“ஒன்றும் இல்லையே குருவே”

“உன் கண்ணுக்குப் புலப்படாத அந்த சூட்சும சூனியத்தில் தான் அந்தப் பெரிய ஆலமரத்தின் மூலம் இருக்கிறது. அது போல சூட்சும சக்தியில் தான் ஒவ்வொன்றின் மூலமும் இருக்கிறது. இந்தப் பிரபஞ்சமும் அந்த சூட்சும சக்தியில் தான் இருக்கிறது. இயங்குகிறது”

அணுவை உடைத்து அறிவியல் அறிஞர்கள் கண்டதும் இதையே அல்லவா?

கதோபநிடதத்தில் எமதர்மன் நசிகேதனிடம் சொல்கிறார். “ஆத்மா என்பது நுணுக்கத்திலும் மிக நுணுக்கமானது. அதை வாதங்களால் அறிய முடியாது. உணர மட்டுமே முடியும்?”

ஈசோபநிடதத்தில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது:

“அது நகர்கிறது. அது நகர்வதில்லை.

அது தூரத்தில் இருக்கிறது. அது போல அருகேயும் இருக்கிறது.

அது எல்லாவற்றின் உள்ளேயும் இருக்கிறது.

அது எல்லாவற்றின் வெளியேயும் இருக்கிறது”

பிரகதாரண்ய உபநிடதம் சொல்கிறது: “பிரம்மம் என்பது வடிவில்லாதது. அழிவில்லாதது. சதா இயங்கிக் கொண்டிருப்பது.....”

இதையெல்லாம் முதலில் சொன்ன அறிவியல் ஆராய்ச்சிக் கண்டுபிடிப்புகளோடு ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள். நம் முன்னோர்கள் ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளுக்கு முன்பே இந்த அறிவியல் உண்மைகளை அறிந்தும் உணர்ந்துமிருந்தார்கள் என்று தோன்றுகிறது அல்லவா?

## 480 ஆண்டு வாழ வழிகாட்டும்

# பிராணாயாமம்

**நாய் ஒருநாளைக்கு 72,000 தடவை சுவாசித்து 14 வருடங்களும், குதிரையானது நாள் ஒன்றுக்கு 50,400 தடவைகள் சுவாசித்து 30 லிருந்து 35 வருடங்களும், யானை 28,800 தடவைமட்டுமே சுவாசித்து 100 வருடங்கள் வாழ்ந்து விடுகிறது.**

நாம் இடது நாசியில் 16 அங்குலமும், வலது நாசியில் 12 அங்குலம், சுழுமுனையில் 8 அங்குலம் என்று சராசரியாக நிமிடத்திற்கு 15 சுவாசங்கள் வீதம் ஒரு நாள் ஒன்றுக்கு 21,600 சுவாசங்களை நடத்துகிறோம் (இது சித்தர்கள் காலத்தில் வாழ்ந்த மனிதர்களின் சுவாசக் கணக்கு). சராசரியாக 12 அங்குலம் சுவாசம் வெளியேவிடுவதில் 4 அங்குலம் குறைந்து 7,200 சுவாசம் நஷ்டமாகி 14,400 சுவாசமே உள்ளடங்குகிறது என்கிறார்கள். இந்த நஷ்டக் கணக்கை சரி செய்யக் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட வழியே பிராணாயாமம்.

ஏற்றி இறக்கி இருகாலும் பூரிக்கும்
காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறிவாரில்லை
காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறிவாளர்க்கு
கூற்றை உதைக்குங் குறி அதுவாமே !

96 தத்துவங்களுக்குள் அடங்கிவிடுகிறான் மனிதன். அவை, 1 அறிவு, 3 குணம், 2 வினை, 3 மண்டலம், 3 மலம், 3 தோஷம், 3 ஏசனை, 4 கரணம், 5 பூதங்கள், 5 பொறிகள், 5 தொழில், 5 கோசங்கள், 5 நிலை, 5 அவஸ்த்தை, 5 புலன்கள், 5 கன்மேந்திரியம், 6 ஆதாரம், 8 தூண்டல், 10 நாடிகள், 10 காற்று என்பனவாம்.

இதில் 10 காற்றுகளை(வாயு) தசவாயுக்கள் என அழைப்பர். அவை 1 பிராணன், 2 அபானன், 3வியானன், 4 உதானன், 5 சமானன், 6 நாகன், 7 கூர்மன், 8 கிருகரன், 9தேவதத்தன், 10 தனஞ்செயன் என்பனவாகும். மனித உடல்கள எதனால் இயக்கப் படுகின்றன? காற்றால்தான. இதையே ஒரு சித்தர் ''காயமே இது பொய்யடா! வெறும் காற்றடைத்த பையடா!'' என்று உறுதிப் படுத்துகிறார். மனித உடல் முழுவதும் காற்றானது நீக்கமற நிறைந்து இயங்கியும், இயக்கியும் வருகின்றது.மனித இயக்கத்திற்கு ஆதார சக்தி காற்றுதான் என்று அனைத்து சித்தர்களுமே ஒப்புக் கொள்கிறார்கள். மனதை இயக்குவதும் சுவாசிக்கும் காற்றுதான். சித்தத்தின் சலனத்திற்கு காரணம் காற்றுதான். காற்றைக் கவனித்து தியானிப்பதே வாசியோகம் எனப்படும். அதாவது வாசியை கவனித்து அதனோடு ஒன்றுதல். வாசி என்ற சொல்லைத் திருப்பினால் சிவா அல்லவா, எனவே வாசியோகமே சிவயோகமாகும்.

தியானம் செய்ய சுத்தமான காற்றிருந்தாலே போதும் வேறென்ன வேண்டும் என்பார்கள். மூச்சு இல்லையேல் பேச்சு இல்லை. அதிகாலையில் தியானம் செய்வதன் சூட்சுமம் என்னவென்றால், அதற்கும் காற்றுதான் காரணம். அதாகப்பட்டது, சாதாரணமாக காற்றில் ஆக்ஸிஜன் இருக்கிறது. ஆனால் அதிகாலையில் அதோடுகூட ஓசோனும் சேர்ந்து கிடைக்கிறது. அப்போது அது அமிர்தக்காற்று எனப்படுகிறது. அமிர்தம் உண்ட பலன் அதற்கு உண்டு. அதாவது நீடித்த ஆயுள் அல்லது மரணமில்லா பெருவாழ்வு கிடைக்க உதவியாக இருக்கும். இந்த அமிர்தக் காற்றே தேவர்கள் சுவாசிக்கும் காற்று என்று சொல்லப்படுகிறது. அமிர்தக் காற்றில் பஞ்சபூத சக்திகள் நிரம்பித் ததும்பி வழிகின்றன.

சுவாசம்தான் மனிதனின் ஆயுளை நிர்ணயம் செய்கிறது என்பதைக் கண்டுபிடித்தவர்கள் சித்தர்களே. ஒரு நாயானது ஒருநாளைக்கு 72,000 தடவை சவாசித்து 14 வருடங்களில் மரித்துவிடுகிறது. குதிரையானது ஒருநாள் ஒன்றுக்கு 50,400 தடவைகள் சுவாசித்து 30 லிருந்து 35 வயதுகாலம் வாழ்ந்து மரிக்கிறது. யானை 28,800 தடவைமட்டுமே சுவாசிப்பதால் 100 வருடங்கள் வாழ்ந்து விடுகிறது. ஆமை ஒருநாள் ஒன்றுக்கு 7,200 தடவைகள் மட்டுமமே சுவாசிப்பதால் 400 வருடங்கள் உயிர் வாழ்கிறது. பாம்புகள் அதையும் மிஞ்சி 4,320 தடவைகள் மட்டுமே சுவாசித்து சுமார் 500 முதல் ஆயிரம் வருடங்கள் கூட உயிர் வாழ்வதாக சொல்லப் படுகிறது.

மனிதனுக்கு விதிக்கப்பட்ட சுவாசமாக சித்தர்கள் குறிப்பிடும் எண்ணிக்கை 21,600 ஆகும். அப்படி சுவாசிக்கும் மனிதன் 120 ஆண்டுகள் உயிர் வாழலாம் என்கின்றனர். அதே சுவாசத்தை உற்று கவனித்து இழுத்து நிதானமாக மூச்சுவிட பழகிக் கொண்டால் ஆயுளை அதிகரிக்கலாம் என்கின்றனர். உதாரணமாக 10,800 தடவைகள் நிதானமாக நன்றாக மூச்சுவிட பழகிவிட்டான் என்றால் 240 ஆண்டுகள் உயிர் வாழலாம். 5,400 தடவையே நாள் ஒன்றுக்கு சுவாசிப்பவன் 480 ஆண்டுகள் உயிர் வாழலாம். இதையே திருமூலர் சித்தர்

'காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறிவாளர்க்கு
கூற்றை உதைக்குங் குறி அதுவாமே!''

என்று குறிப்பிடுகின்றார். நமது சரீரம் அல்லாது மேலும் நான்கு சூக்கும சரீரங்கள் நமக்கு உண்டு என்று சித்தர்கள் கூறுகிறார்கள். ஆக மொத்தம் ஐந்து. அன்னமய கோஷம் இது நம் தூல தேகமாகும். பிராணமய கோஷம் பிராணனும், கர்ம இந்திரியங்களும் கூடி நிற்பது. மனோமய கோஷம் மனமும், கர்ம இந்திரியங்களும் கூடி நிற்பது. விஞ்ஞானமய கோஷம் புத்தியும், ஞானேந்திரியங்களும் கூடி நிற்பது. ஆனந்த மய கோஷம் பிராணவாயுவும், சுழுத்தியும் கூடி நிற்பது. பஞ்சபூத சக்தியாலும், அன்னத்தாலும் நரம்பு, தோல், இரத்தம், மாமிசம், நகம், ரோமம், சுக்கிலம் ஆகிய தாதுக்களால் ஆன

**ஆமை ஒருநாள் 7,200 தடவைகள் சுவாசிப்பதால் 400 வருடங்களும் பாம்புகள் 4,320 தடவைகள் சுவாசித்து 500 முதல் ஆயிரம் வருடங்கள் உயிர் வாழ்வதாக சொல்லப் படுகிறது.**

தூல தேகமே அன்னமய கோஷம். அந்தக்கரணம், ஞானேந்திரியங்கள், பிராணாதிகள், கர்மேந்திரியங்கள் போன்றவற்றின் சேர்க்கையே சூக்கும சரீரங்களாகிய பிராணமய கோஷம், மனோமய கோஷம், விஞ்ஞானமய கோஷம் என்ற மூன்றும். நம் தூல சரீரத்தின் மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி என்கிற அறிவுக் கருவிகளான ஞானேந்திரியங்களையும், வாக்கு, பாதம், பாணி, பாயுரு, உபதம் என்கிற கர்மேந்திரியங்களையும் இயக்குவது பிராணனே. நாம் தூங்கினாலும், விழித்திருந்தாலும் நம் இதயத்தை இயங்கச் செய்வதும், இரத்த ஓட்டத்தை தடையில்லாமல் நடைபெற வைப்பதும், நுரையீரலை இயக்கி மூச்சை முறைப்படி நடத்துவதும் பிராணனே. இப்படி உடலின் சகல உள்வெளி இயக்கங்களுக்குக் காரணமாக இருக்கும் பிராணனே பிராணமய கோஷம். அன்னமய கோஷத்தைக் கலந்து பரவி தன்னுள் அடக்கிக் கொண்டிருக்கிறது பிராணமய கோஷம், அன்னமய கோஷத்தின் ஆத்மா பிராணமய கோஷம். இந்த அன்னமய கோஷத்தை விட்டு உணர்வை உள்நிலைப்படுத்துபவன் பரம்பொருளே. தான் இந்த உடம்பு இல்லை என்கிற மெய்யுணர்வு வளர்ச்சிக்கு நுட்பமாக உடம்பினுள்ளும் வேறாகி நிற்கும் பிராணமய கோஷம் காரணமாகிறது.

சித்தர்கள், மகான்கள், யோகிகள் தங்கள் உடலை மாயமாக்கி மறையும் சித்துக்கு அன்னமய கோஷம் பிராணமய கோஷத்தில் அடங்குவதுதான் காரணம்.

சித்துக்களைக் கடந்து, அதற்கு மயங்காதவர்கள் பிராணமய கோஷத்தையும் கடந்து உணர்வை உள்ளே செலுத்த மனோமய கோஷம் ஆட்கொள்கிறது. மனிதனுக்கு எது சரி, எது உணமை என்பதைத் தெளிவுபடுத்துவதே மனோமய கோஷம் தான். மனம் அழிந்து உணர்வு தலைதூக்குமிடம் விஞ்ஞானமய கோஷம். நம் பாதை சரிதானா? என்ற கேள்வியோடு இலட்சியத்துக்கான முடிவு எடுக்கப்படுவது விஞ்ஞானமய கோஷத்தினால்தான். விஞ்ஞானமய கோஷத்தை எட்டுபவர்களுக்கே உள்ளும் புறமும் ஜோதியைக் காண வாய்ப்பு கிடைக்கும். நாம் எடுக்கும் முயற்சியின் வெற்றியின் மகிழ்ச்சியை உணரும் இடமே ஆனந்தமய கோஷம். யோகத்தின் எட்டு நிலைகளையும் கடந்தவர்களுக்கே ஆனந்தமய கோஷத்தை அனுபவிக்க முடியும். இந்திரியங்களைக் கட்டி மனத்தை வென்று நம் உடலில் உயிராய் கலந்து நிற்கும் இறைவனை உணர்ந்து, கலந்து, இன்புற்று இருக்கும் நிலையே ஆனந்தமய கோஷத்தில் உணரப்படுகிறது. இந்த கோஷங்களுக்கு எல்லாம் அப்பாற்பட்டது ஆன்மா. இதில் முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டியது மனம் உள்ளே ஒடுங்க ஒடுங்க உணர்வுகள் ஒடுங்குகின்றன. உணர்வுகளின் ஒடுக்கமே சமாதி நிலை. இவ்வளவும் பிராணனின் கைவல்லியத்தால்தான் விளைகிறது.

## வாருங்கள் எங்களுடன் பயணிக்க...

**உலக அளவில் இமெயில் மூலம் இலவச இதழாக வெளிவரும் நமது இதழில் ஆன்மிக நாட்டமும் விருப்பமும் உள்ள அன்பர்கள் வரவேற்கப்படுகிறார்கள்.**

**உங்களுக்கு தெரிந்த திருக்கோயில்கள், மகான்கள், சித்தர்கள், இந்துமத சடங்கு-சம்பிரதாயம் போன்றவற்றை**

**(உங்களது பெயர், முகவரி, தொ.பே.எண்ணுடன்)**

**எங்களுக்கு தெரியப்படுத்துங்கள். நமது வாசகர்கள் பயன்படுத்த பிரசுரிப்போம். தெரியாதவர் தெரிந்து கொள்ள எங்கள் பயணத்தில் நீங்களும் இணைந்து பயணியுங்கள்**

தொடர்பு கொள்ளவும்:
ஆசிரியர்: நாகராஜன்
16, பாரதீஷ்வரர் காலனி, 4வது தெரு, கோடம்பாக்கம்
பொன்மணிமாளிகை அருகில்,
சென்னை 600024, தமிழ்நாடு, இந்தியா
தொலைபேசி 7299992699/ 8939499598

இரவில் விழித்து
விடியலை
இழக்கும்
ஆங்கில புத்தாண்டு

# புது வருட கொண்டாட்டம் நமது பண்பாடா?

ஆன்மீகத்துடன் கூட, விஞ்ஞானம், கலை, இசை, ஆயுர்வேதம், கணிதம், வடிவியல், வானவியல் போன்றவற்றிலும், ஹிந்து மதத்தின் பங்களிப்பு உலகத்திலேயே தனிச்சிறப்பு வாய்ந்ததும், நாம் பெருமை படகூடியதும் ஆகும். இருந்தபோதிலும், தற்காலத்தில், ஹிந்துக்கள் தங்கள் பழம்பெருமையை அறியாமல், கண்மூடித்தனமாக மேற்கத்திய மோகத்தில் இருக்கிறார்கள். இது நமது தர்ம போதனையைப் பற்றிய அறியாமையினால் வந்தது. புத்தாண்டு கொண்டாட்டம் என்றால், ஹிந்துக்கள் டிசம்பர் 31 நடு இரவில் அல்லது ஜனவரி 1 ஆம் தேதி கொண்டாடுவதுதான் சரி என நினைக்கிறார்கள். புத்தாண்டு கொண்டாட்டத்தை ஹிந்துகளின் புத்தாண்டு தினத்தன்று கொண்டாவது என்பது பள்ளிக்கூடம், அலுவலகம் போன்ற வெளிக் காரணங்களால் வேறுவழியின்றி கொண் டாடுவது என்றாகிவிட்டது.

### டிசம்பர் 31 இல் புத்தாண்டு எப்படி கொண்டாடப்படுகிறது

உணவகங்களும், உணவு விடுதிகளும் சிறப்பு நிகழ்ச்சிகளையும். தொலைக்காட்சி நிலையங்கள் சிறப்பு காட்சிகளையும் ஏற்பாடு செய்கின்றன. ஒவ்வொருவரும் புத்தாண்டு கொண்டாட்டத்தை வருமானம் தரும் வழியாக கண்டு, அந்தக் கூட்டத்தோடு கலந்து கொள் கின்றனர். எல்லாரும் தெருக்களிலும், சதுக்கங்களிலும் கூடி ஆட்டம் பாட்டம், குடி என்று ஒருவரோடு ஒருவர் சேர்ந்து களிக்கின்றனர். இந்த நிகழ்ச்சிகளால் போதை பானங்கள், போதைப் புகைப்பொருட்கள், புகைத்தல், கற்பழித்தல், விபச்சாரம் மற்றும் மற்ற கொடுங்குற்றங்களும் சேர்ந்தே நடக்கின்றன. சின்ன சின்ன குழுக் களாகவும் விருந்து வைத்துக்கொண்டு, குடித்தும், சண்டையிட்டும், விபத்துக்களை உண்டாக்கியும் விடுகின்றனர். புத்தாண்டு தினத்தின் முந்தைய இரவில் தான் மருத்துவ இல்லங்களில் அதிகமாக, அவசரசிகிச்சை பிரிவுகளில் பலர் அடிபட்டு சிகிச்சைக்காக சேர்க்கப்படுகின்றனர். பாதிக்கப்படுவோர் இளைஞர்கள்தான். தகுந்த தர்ம போதனை இல்லாததாலும், கண்மூடித்தனமாக மேற்கத்திய கலாச்சாரத்தை பின்பற்றுவதாலும், மேற்கத்திய பாணி புத்தாண்டுக் கொண்டாட்டங்களை அவர்களால் தடுக்க முடிவதில்லை.

### டிசம்பர் 31ஐ கொண்டாட வேண்டியது அவசியமா?

வருடத்தின் கடைசி நாள் டிசம்பர் 31. நள்ளிரவு மணி 12 எப்போது அடிக்கும் என்று துடிப்புடன் காத்திருப்பார்கள். அந்த கணத்தில்

இரவில் உறங்கி
விடியலை
கொண்டாடும்
சித்திரை

# ஏன் சித்திரையை கொண்டாட வேண்டும்?

ஒருவருக்கொருவர் புத்தாண்டு வாழ்த்து தெரிவித்துக் கொண்டு, மகிழ்ச்சி ஆரவார சூழ்நிலையில் இருப்பார்கள்.வானவேடிக்கைகளும், பட்டாசு வெடிகளும் வானில் பறக்கும். அதை தொடர்ந்து, குடித்துக்கொண்டும் உணவு அருந்திக்கொண்டும் இருப்பார்கள். உண்மை யைச்சொல்வதென்றால், டிசம்பர் 31 ஐ ஏன் வருடத்தின் கடைசி நாள் அல்லது ஜனவரி 1 ஐ ஏன் வருடத்தின் முதல் நாள் என கொண்டாடு வதற்கு தர்க்கரீதியாக எந்தக் காரணமும் இல்லை. அப்படியிருந்த பொழுதிலும், உலகம் முழுவதிலும் பெரும்பாலான மக்கள் வருடத்தின் முதல் நாளன்று ஒய்வு எடுத்துக்கொள்கின்றனர்.

### புத்தாண்டு என்பது எந்த நாளாக இருக்க வேண்டும்?

ஒரு குழந்தை பிறந்தால், அந்த தினமே குழந்தையின் பிறந்த நாளாகிறது. அந்த நாள், மாதம், வருடம் அந்த குழந்தையின் பிறந்த நாளாக கருதப்படும். அதிலிருந்து வருடந்தோறும் அதே மாதம், அதே நாள் அக்குழந்தையின் பிறந்த நாளாக இருப்பதால், அந்நாள் பிறந்தநாளாக கொண்டாடுவதற்கான காரணமாக அமைகிறது. அதே தர்க்கப்படி பார்த்தால், இந்த பிரபஞ்சம் ஜனவரி 1ஆம் தேதி உருவாக்கப்படவில்லை. எனவே, ஜனவரி 1 / டிசம்பர் 31 ஆம் தேதியை வருடப்பிறப்பாகக் கொண்டாடுவதென்பது குழந்தையின் பிறந்த நாளை ஏதோ ஒரு நாளில் கொண்டாடுவதற்கு ஒப்பானது.

### புத்தாண்டு எவ்வாறு கொண்டாடப்பட வேண்டும்?

புதிதாக ஏதேனும் ஒன்று ஒரு நாளில் நிகழு மேயானால், அந்நாளைஒரு புதிய ஆண்டாக நாம் அழைக்கலாம். இப்பிரபஞ்சம் ஜனவரி 1ஆம் தேதி உருவாக்கப்படவில்லை. ஆகையால் ஜனவரி 1 தேதியை புத்தாண்டாகக் கொண்டாடுவது ஒப்புக்கொள்ளக்கூடியதாக இல்லை.

ஹிந்துக்கள் சித்திரை மாத முதல் நாளை புத்தாண்டாகக் கொண்டாட வேண்டும்.

ஸ்ரீமத் பகவத்கீதையை படிக்கும்பொழுது, பிரபஞ்சம் எவ்வாறு கடவுளால் உருவாக்கப்பட்டது என்று உணரும்போது மற்றவையெல்லாம் மேம் போக்கானவை என்பது தெரிகிறது.

ஹிந்து மத நூல்கள் எதிலும் டிசம்பர் 31 அல்லது ஜனவரி 1ஆம் தேதியை உலகத்தை உண்டாக்கிய நாளாகக் (புத்தாண்டாக) கூறப்படவில்லை. பழங்காலத்தில் (சில ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்) டிசம்பர் 31 அல்லது ஜனவரி 1 என்ற ஒன்று இல்லவே இல்லை. யாரும் அந்நாட்களை புத்தாண்டாக கொண்டாடுவதில்லை. சமீப காலமாகத்தான்,

கிறிஸ்துவ மததாக்கதினால்தான், டிசம்பர் 31, ஜனவரி 1 ஆகியவை நடைமுறைக்கு வந்து, புத்தாண்டும் கொண்டாடபடுகிறது. மாறாக, ஹிந்து தர்மத்தைச் சார்ந்த முனிவர்கள் பிரபஞ்ச படைப்பைப் பற்றி ஆழ்ந்து படித்து, தங்களின் தெய்வீகத் திறனால், பிரபஞ்சம் என்று உருவாக்கப்பட்டது என்று மிகத்துல்லியமாகக் கண்டறிந்தனர். இதுவரை பிரபஞ்சம் தோன்றி, கடந்துவந்த காலத்தையும் கணக்கிட்டனர். அடுத்து எப்பொழுது பிரபஞ்சம் முழுமையும் அழியும் என்பதனையும் கணக்கிட்டுள்ளனர்.

எனவே ஹிந்து தர்மத்தை பின்பற்றுவதால் டிசம்பர் 31, ஜனவரி 1 ஆகியவற்றை முறையே புத்தாண்டு முந்தைய நாள், புத்தாண்டு நாள் எனக் கொண்டாடுவது, சரியான பிறந்த நாளைக் கொண்டாடாமல், குருட்டாம் போக்கில் ஏதோ ஒரு நாளை பிறந்த நாளாகக் கொண்டாடுவது போலாகும்.

நமது ஹிந்து தர்மத்தின் பால் பெருமை கொள்ளுங்கள். பிரபஞ்சம் உண்மையில் உருவாக்கப்பட்ட நாளான சித்திரை மாத முதல் நாளை புத்தாண்டாகக் கொண்டாடுங்கள்.

> **ஜனவரி 1 புத்தாண்டு நாள் எனக் கொண்டாடுவது, குருட்டாம்போக்கில் ஏதோ ஒரு நாளை பிறந்த நாளாகக் கொண்டாடுவது போலாகும். நமது ஹிந்து தர்மத்தின்பால் பெருமை கொள்ளுங்கள். பிரபஞ்சம் உண்மையில் உருவாக்கப்பட்ட நாளான சித்திரை மாத முதல் நாளை புத்தாண்டாகக் கொண்டாடுங்கள்.**

## ஏன் சித்திரை முதல் நாளை புத்தாண்டாகக் கொண்டாட வேண்டும்?

வருடத்தை மங்கள கரமாக ஆரம்பிக்க, சித்திரை மாத வருடப் பிறப்பை கொண்டாட வேண்டும். இந்நாள் ஒரு பொன் னாளாகும். ஹிந்து சாஸ்திரப்படி இந்நாளைக் கொண்டாடுவதால் பல பயன்கள் ஏற்படுகின்றன.

இயற்கை காரணம் – காலங்களில் நான் வசந்தம் என்று ஸ்ரீ கிருஷ்ண பகவான் கூறுகின்றார்.

சரித்திர காரணம் – ராமனால் வாலி வதம் நடந்த தினம், ராவணாதிகளை அழித்து அயோதிக்கு ஸ்ரீராமன் திரும்பிய தினம்.

ஆன்மீக காரணம் – இன்றே ப்ரம்மா ப்ரபஞ்சத்தை படைத்த தினம். சுப முகூர்த்ததினம்.

சித்திரை மாத வருடப் பிறப்பைக் கொண் டாடுவதன் மூலம், ஸனாதன ஹிந்து தர்மம், பாரத தேசம், மற்றும் மொழி மீது நம் பற்றுதல் வளரும்.

ஹிந்து தர்மப்படி, ஒவ்வொரு நற்செயலும், குளித்து முடித்து, தூயஆடை, அணி கலன்கள் அணிந்து, நல்ல நேரமான வைகறையில் (பிரம்மமுகூர்த்தம்) சமய சடங்கு வழிபாட்டுடன் ஆரம்பிக்கும். இதன் விளைவாக, காற்று மண்டலத்திலுள்ள சாத்வீக அம்சம் செய்பவர் மேல் நற்பதிவுகளை ஏற்படுத்தி, அவரிடமும், சுற்று சூழலிலும் ஆன்மீகத் தூய்மையை அதிகப் படுத்தும்.

சித்திரை முதல் நாளன்று, பிரஜாபதியின் அலைகளும், ஆதி அக்னி மூலமும் பெருமளவில் செயல்பட்டுக் கொண்டிருக்கும். சூர்ய உதயத்தின் பொழுது, இந்த அலைகளின் வழியாக பாய்ந்து வரும் தெய்வீக விழிப்புணர்வு நெடுநேரத்திற்கு நீடிக் கும். அது தனி நபரின் உடல் திசுக்களில் சேமித்து வைக்கப்பட்டு, அவருக்குத்தேவையான நேரத்தில் பயன்படுத்தப்படும்.

சித்திரை முதல் நாளன்று காற்று மண்டலத்தில் நிலவும் அமைதியையும், அதிர்வையும், டிசம்பர் 31. ஜனவரி 1 ஆகிய தேதிகளில் இருக்கும் காற்று மண்டலத்தையும் நாமே ஒப்பீடு செய்து, டிசம்பர் 31 – ஐ புத்தாண்டாகக்கொண்டாடுவது முறைதானா என்று நாம் தீர்மானிக்க முடியும்.

## நடைமுறைக் குறிப்புகள்:

ஒன்றையோ அல்லது ஒருவரையோ கண்மூடித்தனமாக நகலாகப் பின்பற்றுவது என்பது ஒருவரின் நம்பிக்கைகளின் தாழ்வுமனப் பாங்கைச் சுட்டிக்காட்டும். மேற்கத்திய சமூக கட்டமைப்பு சீர்குலைந்துவிட்டது. அதை தீர்த்துவைக்க, மேற்கத்தியர்கள் இந்தியாவின் ஆன்மீகத்தையே நாடி வருகின்றனர். மேற் கத்தியரைப் போலியாகப் பின்பற்றுவதால், ஹிந்துக்கள் தங்களின் தனித்துவத்தை இழப்பது கேலிக்குரியது. ஹிந்து சமய நூல்களின்படி, 'ரஜோ, தம குணங்களைக் குறைத்து, சாத்வீக குணத்தை அதிகபடுத்துபவனே உண்மையான ஹிந்து ஆவான்'. ஹிந்துக்கள் தங்களின் தனித்துவத்தை நினைத்துப் பெருமை கொண்டு, அதை அப்படியே பாதுகாக்க தீவிர முயற்சிகள் எடுக்க வேண்டும். அப்படிச் செய்வதால், அடுத்த தலைமுறைக்கு முன்மாதிரியாக இருப்பார்கள், அவர்களுக்குக் கவசமாகவும் இருப்பார்கள். தர்மம் தன்னை காப்பவரைக் காக்கும், அழிப்பவரை அழித்துவிடும் என்று கூறுவார்கள்.

இந்த வருடம் நண்பர்கள், குடும்பத்தினரின் கட்டாயத்திற்குப் பணிந்து போவதை தவிர்த்து விடுங்கள். ஹிந்து பஞ்சங்கப்படி, வரலாறு, இயற்கை மற்றும் ஆன்மிகம் சம்பந்தமான நாளையே புத்தாண்டாகக் கொண்டாடுவோம் எனச் சூளுரைத்துக் கொள்ளுங்கள். புத்தாண்டை வரவேற்று கொண் டாடுவதில் தவறேதும் இல்லை. இருப்பினும் அது சரியான நாளில் நமக்கு நன்மை தரக்கூடிய வகையில் கொண்டாடப் பட வேண்டும். பிரபஞ்சம் படைக் கப்பட்ட நாள் தான் உண்மையான புத்தாண்டு தினமாகும்.

சில சூழ்நிலைகளில், நமது பிறமத நண்பர்கள் / உடன் வேலை செய்பவர்கள், 'ஏன் நீங்கள் புத்தாண்டு முந்தைய இரவை கொண்டாடுவதில்லை? எனக் கேட்கக்கூடும். அப்பொழுது அவர்களுக்கு நீங்கள் ப்ரபஞ்சம் படைக்கப்பட்டதை பெருமையோடு விளக்குங்கள். டிசம்பர் 31, ஜனவரி 1 ஆகிய நாட்களில் ஏற்படும் ஆன்மீகப் பாதிப்புகளை எடுத்து கூறுங்கள். அப்படி உங்களால் விளக்க முடியாவிட்டால், எங்கள் புத்தாண்டு, சீனப் புத்தாண்டைப் போல், மார்ச்/ஏப்ரல் மாதத்தில் தான் வரும் என்று வெறுமனே சொல்லிவிடுங்கள்.

பிறமத நண்பர்கள் / உடன் வேலை செய்பவர் கள் விருப்பபட்டால், சித்திரை முதல் நாளன்று அவர்களையும் அழைத்து, புத்தாண்டைக் கொண்டாடுங்கள்.

மேலும் விவரங்களுக்கு:
www.hindujagruti.org,
தொ.எண்: 9380949626

# நல்ல பழக்கம்

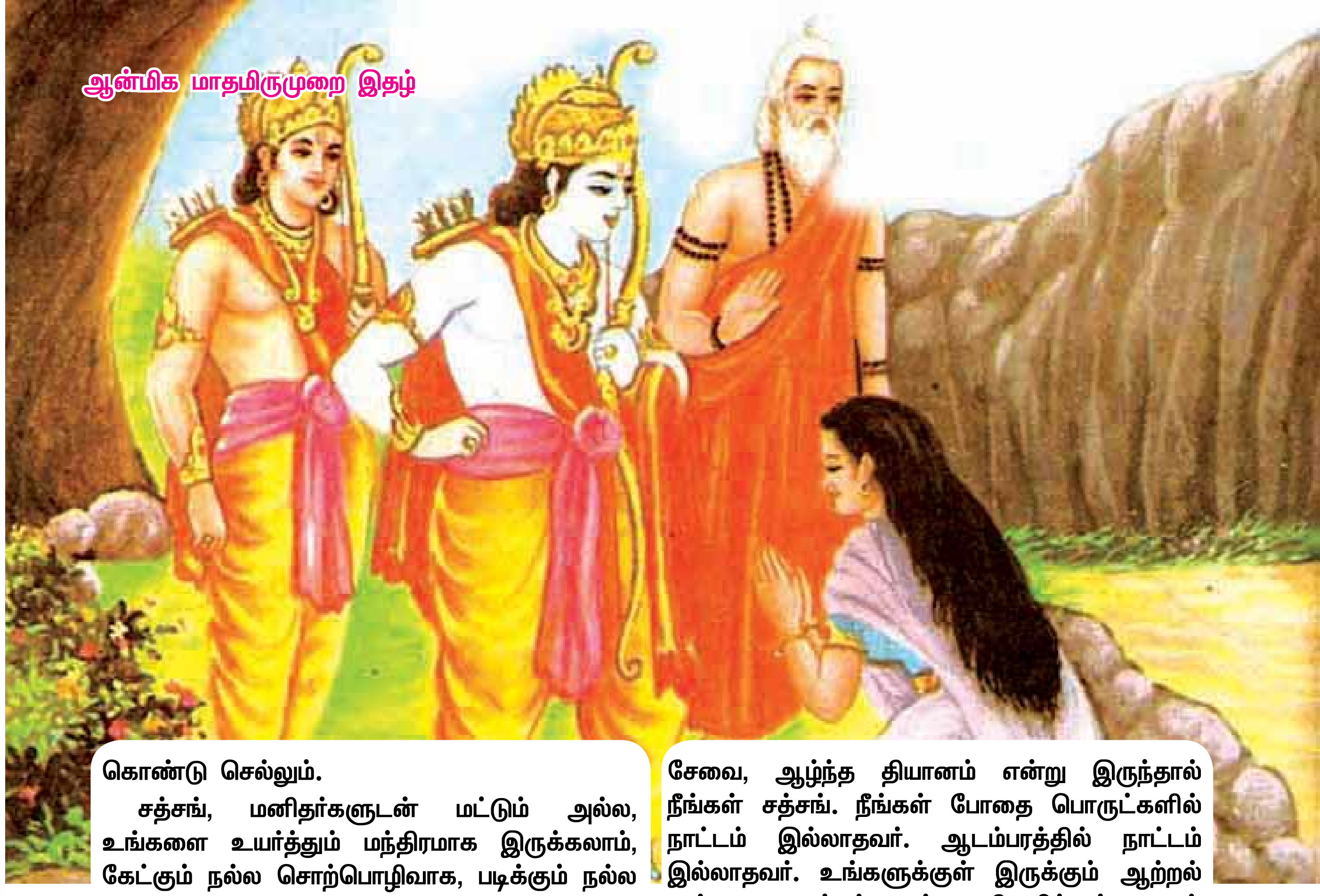
உங்கள் சகவாசம் நீங்கள் எப்படிப் பட்டவர் என்பதை தீர்மானிக்கும். உங்களுடன் நீண்ட நாள்கள் பழகிய நண்பரின் குணங்கள், பழக்கம் உங்களுக்கும் வந்துவிடுவது இயல்பு. இதற்கு காரணம் இரு நபர்களுக்கு இடையில் பிராணம் பரிமாறப்படுகிறது. அந்த நபர் ஒரு மனிதராக இருக்கலாம், விலங்காக இருக்கலாம், மரமாக இருக்கலாம். ஒவ்வொரு உயிர் பரிமாணத்தைச் சுற்றியும் 'ஆரா' என்ற ஒளி உள்ளது. இது கண்ணுக்கு தெரியாது என்றாலும், ஒவ்வொருவருக்கும் தனக்கென்று ஓர் நிறத்தோடு இருக்கும்.

ஆராவின் நிறம் ஒருவரின் குணத்தைக் குறிக்கும். ஒரு ஆரா மற்றொரு ஆராவுடன் தொடர்பு படும்போது, இதன் நிறம் மாறும். மஞ்சள் நிறம் ஆரஞ்சு நிறத்தோடு தொடர்பு படும்போது பச்சை, கருப்பு அல்லது காவி என மாறும். இது நீங்கள் பழகும் நபரால் உங்களில் ஏற்படும் மாற்றத்தை சொல்கிறது. இதனால் தான் நம் முன்னோர்கள், தங்களுடன் பழகும் நபர் குறித்து மிகுந்த எச்சரிக்கையாக இருந்தனர்.

சில சான்றுகள்: இராமாயணத்தில், கைகேயி மந்தாரையின் நட்பு. ராமனை வனவாசம் செய்ய செய்தது. முனிவர் ஒருவர் காட்டை துறந்து மக்களோடு வந்து பழகினார். அவர் தவ வலிமை மெதுவாக குறைந்தது என்று ஒரு கதை உண்டு.

நல்ல பழக்கம் உங்களை உயரே கொண்டு போகும். ஒருவன் இருளில் இருந்து வெளிச்சத்திற்கு வர குரு ஒருவரால் தான் உதவ முடியும். குருவுடன் ஆனா தொடர்பு மிகவும் உயர்ந்தது.

ராமன் தொட்டதால், கல்லாக இருந்த அகல்யா பெண்ணாக மாறினால். கிருஷ்ணன் துணை நின்றதால் தோல்வி அடைய இருந்த அர்ஜுனன் போரில் வெற்றி கண்டான். இப்படி எத்தனை சான்றுகள். மேல் மக்களுடன் பழகுவதை சத்சங் என்பார்கள். சத் என்றால் உண்மை, நெறி. நம்மை நெறிப்படுத்திக் கொள்வதே சத்சங். தவறான நட்பு உங்களை அழிவுக்கே கொண்டு செல்லும்.



சத்சங், மனிதர்களுடன் மட்டும் அல்ல, உங்களை உயர்த்தும் மந்திரமாக இருக்கலாம், கேட்கும் நல்ல சொற்பொழிவாக, படிக்கும் நல்ல புத்தகமா எது வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம். உங்கள் எண்ணங்களை உயர்வுபடுத்தும் வல்லமை குரு என்பவருக்கு இருக்கிறது. குரு, உங்களால் எது முடியும் முடியாது என்று தெளிவாக கண்டு கொள்ள முடியும். அதை அறிந்து குரு ஒருவனை வழிநடத்துவார்.

யோகி அஷ்வினி இந்த விளக்கங்களுடன், ஒரு எளிய தீர்வும் சொல்கிறார். சனதான் க்ரியா சாஸ்திரத்தில் சொல்லப்பட்ட தீர்வு. இதில் சொன்னதுபடி , அமைதியானா இடத்தில், குருவை நினைத்து தியானத்தில் அமரும் போது, உங்களுக்குள் மெல்ல மெல்ல மாற்றத்தை உணர்வீர்கள்.

குசங், சத்சங் க்கு எதிரானது. சத்சங் தமசோ மா ஜோதிர்ஹமய , இருளில் இருந்து வெளிச்சத்திற்குச் செல்வது. குசங் ஜோதிர் மா தமசோ ஹமய, இருளை நோக்கிச் செல்வது. உங்களை நீங்கள் கவனித்தாலே நீங்கள் சத்சங் ,குசங் இருவரில் யார் என்று தெரிந்துவிடும். உங்களது செயல் ஆன்மீகம், சேவை, ஆழ்ந்த தியானம் என்று இருந்தால் நீங்கள் சத்சங். நீங்கள் போதை பொருட்களில் நாட்டம் இல்லாதவர். ஆடம்பரத்தில் நாட்டம் இல்லாதவர். உங்களுக்குள் இருக்கும் ஆற்றல் உங்களை சத்சங் என்று நிரூபிக்கும். குசங் இதற்கெல்லாம் மாறுபட்டவர். இவர்கள் அடிப்பட்ட மிருகத்தை பார்த்தல் , தலைத் திருப்பிக் கொள்வார்கள். இவர்களால் சுற்றுசூழல் மாசுபடும். அற்ப சந்தோசங்களில் அதிகம் ஈடுபடுவார்கள். இவர்களால் தியானம் செய்வது என்பது கடினமான விஷயம்.

நீங்கள் யார் என்பதை மற்றவர்கள் தீர்மா னிக்க எப்போதும் அனுமதிக்காதிர்கள். உங்கள் அனுபவத்தால் உங்களை நீங்கள் யார் என்று உணருங்கள். உங்களை உங்களுக்கு யார் என்று காட்ட முடியும் என்றால் அது குரு மட்டுமே. அடுத்தவரின் அவிப்ராயங்களை கண்டு கொள் ளாதீர்கள். உங்கள் அனுபவத்தின் வழியே செல் லுங்கள். அனுபவத்தால் உங்களை நீங்கள் யார் என்று தீர்மானியுங்கள்.

**உங்களை உங்களுக்கு யார் என்று காட்ட முடியும் என்றால் அது குரு மட்டுமே. அடுத்தவரின் அவிப்ராயங்களை கண்டு கொள்ளாதீர்கள். உங்கள் அனுபவத்தின் வழியே செல் லுங்கள். அனுபவத்தால் உங்களை நீங்கள் யார் என்று தீர்மானியுங்கள்**

இந்தியா முழுவதும் இலவச யோகப் பயிற்சி தியான் ஆசிரமத்தால் நடத்தப்படுகிறது தொடர்பு கொள்ள: 9841430369.

ஆசிரியர், வெளியீட்டாளர்
C.நாகராஜன்
♦♦♦
இணை ஆசிரியர்
முருகன்
♦♦♦
துணை ஆசிரியர்கள்
ஷியாம்சுந்தர், சஞ்சனா, ஸ்ரீபதி,
♦♦♦
♦♦♦
வடிவமைப்பு
பான்ராஜாகிராபிக்ஸ்
♦♦♦

நிர்வாக அலுவலகம்
aanmeegamalar.com
நெ.16/18, பாரதீஸ்வரர் காலனி, 4வது தெரு,
கோடம்பாக்கம், சென்னை 600024.
7299992699/8939499598



ஆசிரியர் குழுவில் நீங்களும் இணையலாம்

நமது ஆன்மிகமலர்.காம் இதழின் ஆசிரியர் குழுவில் இணைந்து செயல்பட உங்ளுக்கு வாய்ப்பு தரப்படுகிறது. ஆன்மிகம் சம்பந்தப்பட்ட விஷயங்களை எழுத ஆர்வமுள்ள அன்பர்கள் எங்களை தொடர்பு கொள்ளுங்கள், விளம்பரம் பெற விரும்புபவர்களும் எங்களை தொடர்பு கொள்ளவும். உங்களை எங்களுடன் ஒருவராக இணைத்துக் கொள்கிறோம்.

தொடர்பு கொள்ளவும்
8939499598
7299992699 / 9677159070


# மனிதர்களும் தேவர்களும் ஒன்றாக இணைந்து வழிபடும் மார்கழி மாதம்

ஜோதிடவியலில் மார்கழி மாதம் ஒன்பதாவது மாதமாக கூறப்படுகிறது. சூரியன் தனுசுராசியில் சஞ்சரிப்பது மார்கழி மாதம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இம்மாதம் தேவர்களுக்கு அதிகாலை நேரம் என கருதப்படுகிறது.

மார்கழி 1ம் தேதி தனுர் மாத பூஜை ஆரம்பம். திருமணமாகாத பெண்கள் இன்று முதல் இம்மாதம் முழுவதும் தினசரி பெருமாள் கோயிலுக்கு சென்று தினமும் ஒரு பாசுரம் வீதமாக திருப்பாவை படித்தால் விரைவில் திருமணம் நடைபெறும்.

மனிதர்களாகிய நமக்கு ஒரு வருட காலம் என்பது தேவர்களைப் பொறுத்த வரை ஒரு நாள் கால அளவே ஆகும். அந்த வகையில் கணக்கிட்டால் நமக்கு ஒரு மாதம் என்பது தேவர்களுக்கு 2 மணி நேரம் மட்டுமே. ( 1 மாதத்திற்கு 2 மணி நேரம் வீதம் 12 மாதத்திற்கு 24 மணி நேரம் = 1 நாள்) இதில் தை மாதம் முதல் ஆனி மாதம் வரை வருகின்ற ஆறு மாத காலம் தேவர்களுக்கு பகல் பொழுதாக அமைகிறது. இந்தக் காலத்தை உத்தராயணம் என்று அழைக்கிறோம். ஆடி மாதம் முதல் மார்கழி மாதம் வரை வருகின்ற ஆறு மாத காலம் தேவர்களுக்கு இரவுப் பொழுதாக அமைகிறது. இதை தட்சிணாயணம் என்று சொல்கிறோம். இந்த தட் சிணாயணத்தின் நிறைவுப் பகுதி அதாவது, தேவர்களைப் பொறுத்தவரை இரவுப் பொழுது நிறைவடையும் காலமான அதிகாலை 4 மணி முதல் 6 மணி வரையான நேரமே மார்கழி மாதம் என்று பொருள் கொள்ளலாம்.

இந்த காரணத்தால்தான் தேவர்களை வரவேற்கின்ற விதமாக மார்கழி மாதத்தில் அதிகாலை 4 மணி முதல் 6 மணிக்குள் வீட்டு வாசலில் பெண்கள் வண்ணக் கோலமிடுவதை வழக்கமாகக் கொண்டனர்.

மனிதர்களாகிய நாமும் தேவர்களுடன் சேர்ந்து பூஜை, வழிபாடு போன்றவற்றை செய்வதால் அந்த மாதத்தில் செய்யப்படும் பூஜைகளுக்கு அதிகமான சக்தி உள்ளதாக கூறுகிறது சாஸ்திரங்கள்.

## ம்ருத்யுஞ்ஜய ஹோமம் செய்ய சிறந்த மாதம் மார்கழி

ஜோதிட சாஸ்திர ரீதியாக ஆராய்ந்தால், மிருகசீரிஷ நட்சத்திரத்தில் சந்திரன் சஞ்சரிக்கும் காலத்தில் பௌர்ணமி தோன்றும் மாதத்தை ‘மார்க்கசிர’ என்று வடமொழியிலும் ‘மார்கழி’ என்று தமிழிலும் அழைக்கிறோம். இந்த மிருகசீரிஷ நட்சத்திரம் ம்ருகண்டு மகரிஷிக்கு உரியது. ஜோதிடப் பிதாமகராகத் திகழ்பவர் ம்ருகண்டு மகரிஷி. இவரது ‘ம்ருகண்டு சூத்ரம்’ மற்றும் ‘ம்ருகண்டு வாக்கியம்’ ஆகியவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டே அந்நாளில் பஞ்சாங்கம் கணிக்கப்பட்டது. என்றும் சிரஞ்சீவியாக விளங்கும் மார்க்கண்டேயரின் தந்தை இந்த ம்ருகண்டு


விளம்பர விபரம்
அரை பக்க விளம்பரம்
ரூ.2500
முழு பக்க விளம்பரம்
ரூ.5000
பேக்கேஜ் விளம்பரங்களும் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும் விளம்பர ஏஜென்சிகளும் வரவேற்கப்படுகிறார்கள்

கோவில்களில் நடைபெறும், நடைபெற்ற, நிகழ்ச்சிகளை இலவசமாக பிரசுரிக்கிறோம். நிகழ்ச்சி பற்றி முழு தகவலையும் கோவிலின் புகைப்படத்தையும் அனுப்பிவைக்கவும்

விளம்பர தொடர்புக்கு:
8939499598 / 9677159070
aanmeegamalar@gmail.com

உங்களைத்தான் தேடுகிறோம்...

ஆன்மீகமலர்.காம்
இணையதளத்தின் மூலம் வெளிவரும் ஆன்மீகமலர்.காம் மெயில் புத்தகத்தில் நீங்களும் துணை ஆசிரியராக வாய்ப்பளிக்கிறோம்...
உங்கள் ஊரில் உள்ள கோயில், மடம், சித்தர்கள், ஆன்மீக சேவை புரியும் அன்பர்கள், உழவாரப்பணி செய்யும் அன்பர்கள், கோயிலின் சிறப்புகள் போன்றவற்றை தொகுத்து வழங்க விருப்பமிருந்தால் எங்களைத் தொடர்பு கொள்ளவும்.
எங்களுடன் நீங்களும் இணைந்து ஆன்மீக சேவை புரியலாம்...

தொடர்பு கொள்ளவும்:
7299992699 / 8939499598
aanmeegamalar@gmail.com




ஆன்மிகமலர் .காம்



www.aanmeegamalar.com

மகரிஷி என்பதும் மார்க்கண்டேயரின் ஜென்ம நட்சத்திரம் மிருகசீரிஷம் என்பதும் கவனிக்கப்பட வேண்டியவை.

சப்த சிரஞ்சீவிகள் என்றழைக்கப்படும் அஸ்வத்தாமர், மகாபலி, வியாஸர், ஹனுமான், க்ருபாசார்யர், பரசுராமர், விபீஷணர் ஆகிய ஏழு பேருக்கு அடுத்தபடியாக நேரடியாக சிரஞ்சீவிப் பட்டத்தைப் பெற்றவர் மார்க்கண்டேயர். தனது உயரிய பக்தியின் மூலமாக மரணத்தை வென்ற மகாயோகி அவர். மார்கழி மாதத்திற்கு உரிய நட்சத்திரமான மிருகசீரிஷத்தில் உதித்த அந்த இளம் ஞானி தனது 16வது வயதில் மரணம் நிச்சயம் என்பதை உணர்ந்தும் இவ்வுலக சுகங்களை நாடாமல் இறைவனை மட்டுமே சிந்தையில் கொண்டிருந்தார். தனது அபரிமிதமான பக்தியினால் சிவலிங்கத்தைக் கட்டித் தழுவியிருந்த அவரைக் கொண்டு செல்ல நினைத்த எமதர்மனை சிவபெருமான் வதைத்த கதை நாம் அறிந்ததே. மார்க்கண்டேய சரித்திரம் மரணத்தை வெல்லும் மார்கழி என்று இந்த மாதத்தின் பெருமையை நமக்கு உணர்த்துகிறது. எனவேதான் ம்ருத்யுஞ் ஜய ஹோமம் செய்ய மார்கழி மாதத்தை தேர்ந்தெடுப்பார்கள், விவரம் அறிந்தவர்கள்.

## பக்திக்கு முக்கியத்துவம் தரும் மாதம்

அரங்கநாதனையே மணாளனாக அடைய வேண்டும் என்ற நோக்கத்தோடு ஆண்டாள் விரதமிருந்த மாதம் இது. அவரது உயரிய பக்தியின் காரணமாகத்தான் அவரால் ஆண்டவன் அடி சேர முடிந்தது. அதே போன்று ராம நாம ஜபத் தினையே தனது உயிராகக் கொண்டிருக்கும் ஆஞ் சநேயர் பிறந்ததும் மார்கழி மாத அமாவாசை நாளில்.மார்கழி மாதத்தில் வரும் வளர் பிறை ஏகாதசித் திருநாளை வைகுண்ட ஏகாதசி எனக் கொண் டாடுகிறோம். இந்துக்கள் எல்லோருமே விரதம் இருக்கும் நாள் வைகுண்ட ஏகாதசி. விவரம் தெரியாதவர்கள் கூட வைகுண்ட ஏகாதசி நாள் அன்று விரதம் இருப்பதோடு உறங்காமல் கண் விழிக்கவும் செய்வார்கள். அந்த நன்னாளில் அதிகாலை வேளையில் ஆலயங்களில் சொர்க்க வாசல் திறக்கப்படுகிறது. அன்றைய தினத்தில் பெருமாளை சேவிப்பவர்கள் சொர்க்கத்தை அடைவர் என்பது சாஸ்திர நம்பிக்கையாகும்.

மார்கழி மாதத்தில் சூரிய பகவான் தனுசு ராசியில் சஞ்சரிப்பதால் இதை தனுர் மாதம் என்றும் அழைப்பார்கள். தனுசு ராசிக்கு அதிபதி குரு பகவான். அதாவது, குரு பகவான் வீட்டில் சூரியன் சஞ்சரிக்கும் காலம் இது. நவகிரகங்களில் அரசன் ஆகிய சூரியன், குருகுலவாசம் செய்யும் நேரம் என்பதால் அந்நாளில் அரசர்கள் உட்பட சத்திரியர்கள் யாரும் போர்த் தொழிலில் ஈடுபட மாட்டார்கள். பொதுமக்கள் அனைவரும் ஒன்றாக இணைந்து பக்தி மார்க்கத்தில் ஈடுபட வேண்டிய காலமாக மார்கழியைக் கொண்டிருந்தார்கள் நம் முன்னோர்கள். ‘மாதங்களில் நான் மார்கழி’ என்று கீதையில் கண்ணன் சொன்னது பக்தி மார்க்கத்தால் என்னை அடைய முடியும் என்பதை சுட்டிக்காட்டவே என்பதை நாம் உணர வேண்டியது அவசியம்.

## சுபநிகழ்வு நடக்காததன் காரணம்

நமது சொந்தக் காரியங்களை யெல்லாம் ஒதுக்கி வைத்துவிட்டு இந்த ஒரு மாதமாவது இறைவனின் மேல் நமது முழு சிந்தனையையும் செலுத்த வேண்டும் என்ற காரணத்தினால்தான் மார்கழியில் திருமணம் முதலான சுபநிகழ்ச்சிகளைத் தவிர்த்தார்கள் நம் முன்னோர்கள். பக்தி மார்க்கத்திற்கு வழிகாட்டும் மாதமாக மார்கழியைக் கருதினார்கள். வீடுபேறு எனும் மோட்சத்தினை அடைய உதவும் மாதம் இது. பீடு என்றால் பெருமை மிகுந்த அல்லது உயரிய என்று பொருள். பீடு உடைய மாதமாகிய இதனை பொருள் மாற்றி பலர் திரித்து இந்த புனிதமான மாதத்தினை பீடை மாதமாக மாற்றிவிட்டனர். தேவர்களுடன், மக்களும் இறை சிந்தனையில் ஈடுபடும்போது சுபநிகழ்சி என்னும் மகிழ்ச்சியால் பக்திக்கு இடர் ஏற்படக் கூடாது என்ற பெரியோரிகளின் உயர்ந்த நோக்கமே மார்கழியில் எந்த சுபநிகழ்ச்சிகளும் நடைபெறாததற்கு உண்மையான காரணமாகும்.

இனியாவது இந்த மார்கழியின் சிறப்பிற்கேற்ப நாமும் அதிகாலையில் எழுந்து தேவர்களுடன் சேர்ந்து பூஜை, அபிஷேகம் போன்றவற்றை செய்து தேவர்களைப் போன்று சிறப்படைவோம்.

– ஆசிரியர்

Owned, Published by C.NAGARAJAN. Design by BHAANRAJAGRAPHICS, CHENNAI. Published from New No.16, Old No.18, Bharatheeswarar Colony, 4th Street, Kodambakkam, Chennai - 600 024.
Editor : C.Nagarajan,
E-mail: aanmeegamalar@gmail.com Website: http://www.aanmeegamalar.com Cell: 7299992699

# சிவாலயம் எழுப்பினால் ஏற்படும் மேன்மைகள்

சிவாலயம் எழுப்புவதால் ஒருவன் பெறக்கூடிய மேன்மையை பற்றிச் சூத முனிவர் நைமிசாரணிய முனிவர்களுக்கு கூறலானார்.

- சிவாலயம் எழுப்புபவன் தினமும் பெருமானை வழிபாடு செய்தால் உண்டாகும் சிறப்பை அடைகிறான்.
- அவன் குலத்தில் வாழ்ந்த நூறு தலைமுறையினர் சிவலோகம் செல்வர்.
- சிவாலயம் எழுப்ப வேண்டும் என்று மனதால் நினைத்தாலே ஏழு பிறவிகளில் செய்த பாலங்களில் இருந்து விடுபடுவான்.
- ஆலயம் கட்டி முடித்தால் அதில் உள்ள கற்கள் ஒவ்வொன்றிர்க்கும் ஒவ்வோரு ஆயிரம் ஆண்டுகள் சிவ லோகத்தில் இருக்கும் வேறு பெறுவர்.
- சிவலிங்கத்தை உருவாக்குபவர் சிவலோகத்தில் அறுபதினாயிரம் ஆண்டுகள் இருப்பார். அவனது தோன்றல்களும் சிவலோகத்தை அடையும் புன்னியம் பெருவர்.
- சிவாலயத் தொண்டுகளில் ஈடுபடு வோரை எமன் நெருங்கக் கூடா தென்று சிவ பெருமான் எச்சரித்து உள்ளார். அவர்கள் தலைமுறையினரைக் கூட எமதூதர்கள் நெருங்க மாட்டார்கள்.
- சிவாலயத்தில் உரிய பொருள்களால் அபிஷேகம் செய்து வழி படுபவன் ஆயிரம் பசுக்களைத் தானம் செய்த பலனைப் பெறுவான்.
- கிருஷ்ணபக்ஷ சதுர்த்தசியில் சிவ லிங்கத்துக்கு சிவ லிங்கத்துக்கு நெய் அபிஷேகம் செய்தால் சர்வ பாவங்களும் விலகும்.
- பௌர்ணமி, அம்மாவாசைகளிலும் சிவ லிங்கத்திற்க்கு அபிஷேக, ஆராதனைகள் செய்வோர்க்கும் அத்தகைய பலனே கிடைக்கும்.
- பிரதோஷ காலங்களில் நெய்யபிஷேகம் செய்தால் அது தெரிந்தோ,தெரியாமலோ செய்த பாவங்களை நீர்மூலமாக்கும்.
- பசும்பாலால் அபிஷேகம் செய்தால் சிவலோகமடைந்து என்றும் மகிழ்சியாக இருப்பார்.
- நவக்கிரகங்களும் அவனுக்கு அருள் புரியும்.
- மலர்களுக்குப் பதில் பிருங்கராச பத்திரம், அருகம்புல் போன்றவற்றால் அர்ச்சனை செய்யலாம்.